

A black silhouette of a woman with long hair, standing and facing right. She is extremely thin, with her arms and legs appearing as simple lines. The background is a solid magenta color with faint, curved lines.

Dominique Brand

Orientações do Dr. Haroldo Lopes

ANOREXIA

Diário de uma adolescente



EDITORA



PREFÁCIO

Caso Dominique

Quando fui convidada para participar deste livro, aceitei de imediato. A anorexia de Dominique serve como parâmetro de avaliação para outros casos semelhantes. É bem verdade que as psicopatologias nunca se apresentam de forma idêntica a todas as pessoas, porém os sintomas são basicamente iguais. Uma obra como esta é de vital importância para aqueles que sofrem, de forma direta ou indireta, do mal anoréxico. Creio que este é o primeiro título no Brasil – quem sabe no mundo – no qual doente e psicólogo se aliam a fim de esclarecer e beneficiar o público acerca de uma enfermidade tão corrosiva quanto letal e, praticamente, desconhecida.

Ressalto a coragem de Dominique ao expor uma situação que tantos preferem esconder. Vejo nela o exemplo de alguém que soube crescer em meio ao sofrimento. Isso serve para todos os que padecem ou vêem algum familiar padecer de anorexia. Você pode vencer e transformar em benefício próprio, e dos outros, aquilo que um dia, de maneira sorrateira, invadiu e prejudicou a sua vida.

Leia com o coração. Talvez você chore ou se pergunte por que ela entrou nessa “furada”, mas reflita que todos nós estamos sujeitos a algum transtorno traumático no decorrer de nossa vida. Ninguém está isento de sofrer perturbações oportunistas e aparentemente incompreensíveis, como depressão, síndrome do pânico, compulsão, entre tanto outros males. Se soubermos aproveitar e sublimar as duras provas, tal qual Domi fez, e igual a ela, tivermos a atitude corajosa de encarar o sofrimento e a doença, buscar ajuda, aceita-la, para, finalmente, vencer, então estaremos sendo grandiosos e preparados como seres humanos, para enfrentar qualquer coisa.

Haroldo Lopes
Psicólogo

INTRODUÇÃO

Minha infância foi muito feliz. Quase perfeita!

Eu tinha uma coleção completa de bonecas Barbies, nacionais e importadas. Meu quarto cor-de-rosa, meus ursinhos, os discos da Xuxa e tudo aquilo que uma criança sonha ter para brincar e ser feliz. Mas, acima de tudo, fui amada e respeitada, Possuía todo o amor e a felicidade que uma família pode querer. Nem mesmo a falta e a distância de meu pai nublavam meus dias.

Minhas melhores recordações são as risadas da minha mãe, seu rosto me olhando emocionado, sua mão colocando o edredon quentinho sobre mim nas noites geladas em que eu me descobria.

Outras lembranças tão importante e querida é o som cristalino das gargalhadas de minha avó. Sua vontade e alegria de viver, a comidinha quente – do jeito que eu gostava – seu jeito engraçado e despachado de soltar um palavrão com tanto bom humor que nem parecia um nome feio. Ela era muito alegre!

Como eu gostava de praticar esportes! Entre tantos, preferia contorcionismo, capoeira e patinação no gelo. Quando me machucava, era a vovó que sempre cuidava de mim.

As viagens eram constantes. Todo fim de semana íamos para algum lugar. Com 10 anos de idade já havia visitado todas as capitais do Brasil.

Conheci praticamente todos os meus ídolos. Até mesmo a Xuxa, que eu vivia imitando. Chutei a canela do Zezé Di Camargo. Dormi no colo do Juca de Oliveira. Chorei quando o segurança da Angélica me empurrou para fora de seu camarim. Assisti, de pertinho, ao show do Ricky Martin. Ganhei beijinho do Fábio Jr.

Tive uma vida perfeita, até certo dia... quando tudo veio por água abaixo.

Descobrimos que minha avó tinha câncer. No começo, não fazia idéia do pesadelo no qual a minha vida iria tornar-se. Em seis meses vi a minha “velhinha” amada definhar numa cama. Parou de se alimentar, coisa que adorava. Enfiaram uma sonda no nariz dela, pela qual minha mãe e minhas tias despejavam um líquido alimentício. Foi muito dolorido presenciar seu drama, mas a família, unida e afetuosa, fez com que tudo transcorresse em clima de paz, equilíbrio e pleno de amorosidade.

Minha avó, apesar de manter o bom humor, não conseguia esconder que sua chamada da vida se estava apagando de uma maneira horrível. Cada dia que passava ela perdia peso e forças. Não podia nem mais pentear o meu cabelo, coisa que sempre fazia e que eu adorava. Até que chegou o pior dia da minha vida: 8 de dezembro.

O meu mundo perdeu o sentido. Vovó morreu e, com ela, a minha vontade de viver e o sorriso da mamãe.

Nada mais tinha significado ou importância. Mesmo a vendo doente, não podia imaginar que esse dia chegaria. Ela não era apenas avó, mas também mãe e pai simultaneamente. O porto seguro da minha infância. Até a palavra amor é pouco para descrever o que eu sentia por ela.

O seu velório foi calmo e com cheiro de rosas. Vovó no caixão parecia uma ilusão de ótica. Não fui capaz de assistir a seu enterro. Fiquei agarrada no braço de minha mãe como um naufrago se apegando a um galho seco na imensidão do mar. De tão apertado, o meu coração parecia que ia se fazer em pedaços.

A partir dessa data, o riso foi embora. Não compreendia a dor da separação.

Viver perdi o sentido. Acordava por obrigação, e não pela alegria que havia conduzido minha vidinha cor-de-rosa igual às paredes do meu quarto.

Assim começa a história do pior ano de minha vida.

JANEIRO

1º de janeiro

No Rio ainda está chovendo.

Não faz nem um mês que minha avó morreu. Muitas vezes questiono Deus sobre o porquê de ela ter ido tão cedo e dessa forma dolorosa. O câncer não dá tréguas, nem para a vítima nem para a família. Eu me sinto culpada de desejar a sua presença (dizem que faz mal para o morto), mas como não sentir falta de alguém que cuidou de mim desde bebê?

Da minha família, só resta a minha mãe. Na verdade, ela está piorando cada dia mais. Finjo que não a vejo chorando, pois, quando percebe que eu estou presenciando a sua tristeza, fica sem graça.

Ela deu embora a minha cachorrinha. Fiquei chateada, mas não a culpo. Foi necessário. Fui ao cinema para arejar as idéias.

2 de janeiro

Falei com o meu pai. Acho que ele vem ver-me amanhã.

3 de janeiro

Hoje faço aniversário. Catorze anos. Fui até o subúrbio só para patinar no gelo. Dei um show. Todos ficaram olhando para mim. Como eu queria ser patinadora profissional! Pena que é muito complicado estudar patinação nos EYA, e em Sampa a pista sempre fecha. Tudo bem! Um dia vou fazer esse curso, nem se for aos 40 anos. Não importa. Eu amo patinar.

Meu pai, para variar, não me deu nada de aniversário. Será que ele se lembra que a sua única filha nasceu hoje e que, por acaso, sou eu? Ainda bem que tenho minha mãe, que me ama muito. De presente ela me deu uma "tatoo". Super 10!
Sinto falta da minha avó.

4 de janeiro

Saltei de asa-delta.

Nossa! A saudade da minha avó é tão forte! Tem horas que me dá vontade de sumir até acabar essa tristeza.

5 de janeiro

Voltei para São Paulo. Mamy e eu decidimos mudar para o Rio. Acho que a vida vai melhorar se trocarmos de cidade. Não sei... Outros ares podem fazer bem, daí vou poder ir à praia todo dia e ficar bronzeada como eu gosto.

Foi ruim chegar em casa. Deu um vazio tão grande! Eu queria ter a minha velha vida de volta. Eu era feliz e não sabia... Pena que só percebemos isso quando as coisas mudam e não podemos voltar atrás.

Ainda bem que nunca briguei feio com a minha avó, senão morreria. Tenho remorso até de ter pensado quanto ela era "chata" por não deixar eu fazer algumas coisas. Hoje percebo que a gente se amava demais.

6 de janeiro

Achei o lugar onde eu vou fazer a minha "tatoo". Vai ser um gato siamês na perna. O desenho é lindo. Não vejo a hora. Amo tatuagem desde pequena. Não sei por que algumas pessoas têm preconceito. Nunca fumei ou bebi, mas sei que, quando os outros virem a minha tatuagem, vão achar o contrário. Não me importo, nunca liguei para a opinião alheia. Eu sei quem sou e pronto. Minha mãe está preocupada e perguntou se eu tinha certeza, e para o futuro não acusá-la, pois ela me alertou sobre as consequências.

7 de janeiro

Fiz a minha "tattoo". Ficou linda. Amei. Não vou negar que doeu muito, mas valeu! Minha mãe falou que se a vó estivesse aqui mataria nós duas, e o pior é que ela tem razão. Minha velhinhas brigaria, mas logo em seguida iria rir da minha cara e me ajudaria a cuidar.

8 de janeiro

Revi a Karina. Como é bom ter amigos! Alguém para fofocar. Ela está superbronzada. Eu estou cuidando direitinho da "tattoo", para não dar nenhum problema. Mal consigo andar, arde muito. Isso dá um trabalho danado e dói. Porém, ainda nem sarou, e eu já quero fazer outra.

Estou com saudade da minha avó, mas a vida é assim. A saudade faz a gente perceber a capacidade de amar alguém. E sei que essa dor só o tempo cura.

9 de janeiro

Fui orar um pouco. Deus ajude a minha mãe! Ela tenta disfarçar, mas dá para ver que ela está muito mal, e eu não sei o que fazer para animá-la. Estou meio perdida.

10 de janeiro

O dia foi parado. Quero movimento! O Danilo acabou de chegar em casa. Como é bom ter um primo tão alegre e divertido! Toda vez que vou para Campinas eu apronto com ele. Agora tenho de esconder bem a minha agenda, pois o danadinho adora roubá-la e ler tudo. Isso é muito chato!

Depois que meu primo chegou, o dia ficou mais legal.

11 de janeiro

Fui patinar, só que a pista estava lotada. Não deu para fazer muita coisa. Fiquei ajudando os iniciantes. De noite fui a uma festa muito cafona, porém divertida. Encontrei vários conhecidos, mas não tinha ninguém para paquerar.

Vou ligar na segunda-feira para o Centro de Treinamento de São Paulo para ver se os jogadores já estão treinando.

12 de janeiro

Fui ao cinema com o Danilo, que volta hoje para Campinas. Minha mãe vai para o Rio procurar apartamento. Vou ficar sozinha em casa. Ela está preocupada. Toda hora repete que, se houver algum problema, é para ligar para minhas tias.

Eu já tenho 14 anos! Sei me virar sozinha.

Acho que eu vou começar a cozinhar. A mamãe cozinha muito mal.

Sinto falta da comida da minha avó. Muitas vezes penso que tudo é sonho, que ela foi viajar e a qualquer hora vou ouvir a sua risada, sentir o seu cheirinho e poder chamá-la mais uma vez de minha velhinha.

13 de janeiro

Assisti ao filme "Kazaan", no cinema. Estou apaixonada pelo Shaquille O'Neal. Ele é lindo, perfeito. Ninguém achou, só eu. Jantei fora.

Amanhã mammy vai viajar. Ela continua mal. Eu também não estou bem. Sei lá, a felicidade parece que sura tão pouco dentro de mim... Tento não pensar na vida e simplesmente vivê-la, mas é difícil.

Nunca mais entrei no quarto da minha vizinha. Não sei o que fazer para não sentir mais essa dor. O tempo parece não passar e também não curar o meu coração.

14 de janeiro

Mamy saiu bem cedo. É estranho ficar sozinha em casa.

Levei meu amigo para furar a língua. Sou louca para fazer isso também, mas fui proibida. Quando voltei, me senti mal. Parece que estou perdendo tudo.

Liguei para a Karina.

15 de janeiro

Vegetei o dia todo. Se não fosse mudar para o Rio, iria me inscrever num curso de handebol. Antes de trincar o cotovelo, no ano passado, eu jogava muito bem.

Comi pizza à noite. Amo comer! Pelo menos esse prazer tenho na minha vida.

Mamy me ligou. Hoje ela já viu alguns apês.

16 de janeiro

Eu e a Karina ficamos conversando bastante, revimos fotos. Depois fomos ao centro de treinamento do São Paulo para ver se o time já voltou a treinar.

De tardezinha, fui patinar.

17 de janeiro

A mammy volta amanhã do Rio. Ela viu um apartamento de que gostou muito. Temos de mudar rápido; este em que nós moramos já foi vendido. Vou sentir falta de Sampa. Gosto muito daqui, mas quero mudar. Estou meio confusa.

Creio que sair daqui vai fazer bem pra gente. Tomara que minha mãe melhore com essa mudança. Ela já está procurando escola para mim no Rio de Janeiro.

18 de janeiro

Oba! Mamy chegou! Ela já fez uma proposta num apê. Falou que é lindo, de frente para o mar. Tem piscina, sauna, sala de ginástica, enfim tem tudo que queremos e fica na Barra. Ela gostou muito e acha que vou gostar também.

De noite ela foi para o quarto, e acho que chorou. Torço para que a mudança para o Rio melhore as coisas.

19 de janeiro

De manhã, joguei handebol, e já começamos a arrumar tudo para mudar. Parece fácil, mas você encontra cada coisa! Tudo que lembra a vó minha mãe joga fora. É muito dolorido ver os objetos da minha velhinha.

Vamos vender ou doar alguns eletrodomésticos, pois o apartamento já vem mobiliado. Os móveis vão para a casa do meu tio em Campinas. Lá é grande e tem espaço para guardar. Não quero dar tudo embora. Basta ter dado as minhas Barbies. Dos brinquedos da minha infância, só vou levar os ursinhos. Está sendo difícil abrir mão de algumas coisas, mas não tem jeito.

20 de janeiro

Mamy e eu fomos patinar no gelo. Foi divertido. Ela morreu de medo, mas eu a ajudei.

Depois tomamos sorvete com bastante cobertura.

A Karina veio em cas e nos ajudou a empacotar as roupas. Quanta bobagem a gente acha numa mudança!|

Não consigo achar as duas Barbies que tinha separado para mim. Será que levaram elas também? Aquelas duas eu não queria dar de jeito nenhum. Mais uma coisa que amava e se foi.

21 de janeiro

Estou pensando quando eu chegar ao Rio, deveria arrumar um emprego em alguma loja, ajudar nas despesas de casa.

Já sou uma moçona. Eu quero ter o meu dinheiro.

Preciso trocar de patins; o meu está muito velho e ruim. Meu professor de patinação no gelo, o Roberto, é o melhor do Brasil. Pena que ele é muito ocupado. Depois que termina meu horário, fico olhando-o ensinar os outros alunos e tento copiar. Já aprendi bastante assim.

22 de janeiro

Fui patinar de novo. Quero aproveitar meus últimos dias de patinação. O professor falou que eu melhorei, mas sei que não é verdade. Não melhorei NADA!

A casa está quase toda vazia. É estranho vê-la sem móvel algum. Sempre gostei de mudanças, mas desta vez está sendo diferente. Eu não quero ficar aqui, mas também sinto pena de deixar tudo para trás. Estou dividida.

23 de janeiro

Mudamos amanhã. Estou ansiosa. Será que a minha vida vai mudar? Será que vou recuperar a felicidade de antes?

Acho difícil sem a minha avó. Estou com saudades dela.

24 de janeiro

Dia da mudança! A Karina veio ajudar, coitada! Está carregando peso também. Mas são só as malas de roupas e objetos pessoais. Mesmo assim, é muita coisa. Hoje amanheceu

chovendo. O dia está feio! Mamy parece meio insegura; eu também estou apreensiva. Choramos quanto estávamos pegando a via Dutra. Desta vez tudo ficou para trás mesmo. Na descida da Serra das Araras houve uma batida, e ficamos paradas cerca de 4 horas. Chegamos ao hotel quase as 3 da manhã. Aqui no Rio está calor.

25 de janeiro

Fomos resolver a papelada do apartamento. Gostei muito dele. Acho que em uma semana mudamos para lá. Mamy quer me dar um presente, alguma viagem para que eu possa relaxar. Acho que vou para um spa. Não sei, tenho de decidir ainda. O Rio de Janeiro continua lindo!

Sáimos para procurar escola. Temos duas opções legais perto da minha nova casa.

26 de janeiro

Falei com meu pai. Ele ficou feliz em saber que mudei para o Rio. Diz que vamos ser mais unidos, pois agora estamos morando na mesma cidade. Acho difícil. Somos muito desencanados um do outro. Não temos um vínculo. Quando era pequena, ele passava anos sem me ligar. Já tentei dialogar. Não adiantou. Acho que meu pai nem se lembra do que fez, ou melhor, do que não fez por mim. Nunca participou da minha vida. A minha mãe sempre quis que nós tivéssemos mais contato; até ligava pedindo que ele me telefonasse. Quando menina, eu ia dormir na cama dela e nessas horas eu fingia que estava dormindo e controlava o meu choro. Não queria que ela me visse triste. O passado já foi construído, e, por mais que minha mãe queira, é difícil reconstruir uma amizade depois de tanto tempo.

27 de janeiro

Sáimos para passear. A minha avó nunca quis morar aqui no Rio.

Fui num salão de beleza e fiz luzes. Esse cabeleleiro é muito bom. O nome dele é Paulinho. A mammy cortou o cabelo, que era quase na cintura, na altura do pescoço e agora quer tingir de loiro. O que mais ela quer fazer?

28 de janeiro

Atrás do hotel dá para ver o morro do Pavão e Pavãozinho. É estranho um lugar tão gostoso ao lado de uma favela tão grande. Passeamos no calçadão de Ipanema. O dia foi legal. De noite, fomos numa doceria comer bolo.

Acho que as coisas vão melhorar assim que entrarmos no nosso apartamento.

29 de janeiro

Fiz um "piercing" na sombrancelha! Ficou superlegal e não doeu nada. Agora tenho de cuidar direito para não infeccionar. Estou proibida de ir à praia. É que não pode entrar areia no furo, senão dá problema.

30 de janeiro

Já estou matriculada no meu mais novo colégio. É muito bonito e tem poucas pessoas na classe. Gostava muito da minha escola em São Paulo. Vou sentir falta. Lá era bem mais simples, mas eu gostava de todo mundo, desde os alunos da minha sala até o diretor Jarbas, que era exigente, porém um amor de pessoa e ótimo profissional. Agora é esperar para ver o que vem pela frente.

31 de janeiro

Viajei para Petrópolis. Morei lá quando criança. Todos os lugares lembravam a minha avó. A viagem foi boa, porém dolorida. Tem dias em que a saudade aperta. Nessas horas é difícil sorrir e gostar de viver, porém é preciso. A vida não pode parar. A dor da perda é indescritível. Quero aprender a viver com ela e não morrer com a situação. É fácil falar, mas complicado pôr em prática. Mesmo assim, tento ser feliz e prosseguir. Devo sempre lembrar que não sou a única pessoa que está passando por isso. O negócio é levantar e seguir adiante. Muitas coisas boas me aguardam!

AUTO-ANÁLISE

As mudanças e perdas sempre foram causa de traumas. Dá para perceber que o óbito de minha avó transtornou a minha vida, afetando-me significativamente. É quase impossível, após situações assim, alguém continuar como se nada tivesse acontecido. No adolescente pode gerar seqüelas psicológicas imediatas ou futuras, bastante graves. Num momento em que o corpo e a mente estão divididos entre a infância e o mundo adulto, a morte de uma pessoa querida é um golpe aparentemente injusto. Um impacto arrasador. Sem saber trabalhar com situações complicadas – ainda se está em fase de aprendizado de vida -, o jovem transfere a dor e a dificuldade em lidar com ela para os meandros escondidos da mente. Em breve ou a longo prazo, isso retorna ao corpo como psicopatologia. Mas nem sempre a anorexia é causada por perdas. Há de se levar em conta a hereditariedade. A predisposição à depressão facilita o acesso a certos distúrbios comportamentais.

A desestrutura familiar é outro fator de complicação. Em meu caso, a mudança para o Rio de Janeiro, logo após a morte de minha avó, criou uma expectativa enorme, causando insegurança. Fui forçada a abandonar os amigos, apartar-me das bonecas que ainda guardava com carinho e cortar as escapadas para assistir aos treinos de futebol do meu time predileto, isso sem contar o abandono dos esportes que adorava praticar. Enfim, do cotidiano calmo e tranquilo com a minha avó, eu fui transferida para o frenético mundo de minha mãe sem nenhum preparo.

Era de se esperar que algo acontecesse comigo, mas não havia como adivinhar. A anorexia era uma doença praticamente desconhecida e da qual nem eu nem minha mãe jamais ouvimos falar. Este foi um dos motivos para escrever este livro. Esclarecer, promover discussões a respeito, para que outras pessoas não sofram tanto quanto sofri sem entender o que está acontecendo, e também apresentar aos membros da família de um anorético alguns aspectos absurdos e estranhos desse mal.

Falta acrescentar às causas da anorexia a busca pela forma física ideal, mas essa ânsia é apenas efeito de algum trauma ou predisposição interna. Entretanto, por mais que se

busquem as razões, muitas vezes não dá para chegar a uma explicação coerente. Essa é apenas a minha opinião de leiga, porém vítima da anorexia.

FEVEREIRO

1º de fevereiro

Ligamos todos os dias para o pessoal de Sampa. Aqui no Rio, o ritmo está louco por causa do carnaval, que vai começar. Este ano não vamos ver o desfile no Sambódromo. Ficaremos em casa vendo pela TV. É uma pena! Eu adoro carnaval e samba. Agitação e diversão é de que estou precisando.

2 de fevereiro

Vou começar a estudar só no dia 17. Adorei!

3 de fevereiro

Pegamos as chaves do apê. É lindo! De frente para o mar. O janelão do quarto, a sala com varanda e até a cozinha e o banheiro têm vista para a praia! O som da água quebrando na areia é maravilhoso.

O dia foi cansativo. Lavamos o nosso novo lar inteiro. Amanhã mudamos. Vamos trazer as malas. A decoração é graciosa, mas simples. Daremos um jeito. Vai ficar bem transada. Fui à praia do Pepe e fiz inscrição para aulas de vôlei de praia. Dormi um pouco à tarde e à noite comemos pizza!

Depois da mudança, vamos começar a procurar um spa para eu tirar umas férias. Minha mãe acha que estou um pouco estressada e que seria bom uns dias relaxantes.

4 de fevereiro

Guardei as roupas ouvindo axé. Dancei até “dizer chega”. Já que ser patinadora é impossível, quero ser dançarina e fazer aula de canto. Adoro cantar, mas não tenho técnica nenhuma. Por enquanto, vou ficar só com o vôlei, que já é suficiente.

5 de fevereiro

Estive na praia. Sei que não podia, por causa do “piercing”, mas não resisti. Tomei cuidado. O mar daqui é muito bom, bem gelado, do jeito que eu gosto, e o biscoito de polvilho que os ambulantes vendem é uma delícia! Comi muito!

Minha mãe chegou de madrugada e fomos até o mercado. Compramos alimentos e um monte de guloseimas.

Estou supercansada e com saudades das minhas amigas. Aqui no Rio ainda não tenho nenhuma.

6 de fevereiro

Hoje deu saudades de Barro Preto, uma cidadezinha no sul de Minas Gerais. Era bom ir lá. Eu me divertia muito. Minha avó adorava viajar. Quase todo fim de semana ela arrumava nossas malas e íamos para algum lugar com uma das minhas tias. Estou cozinhando cada vez melhor. Nisso eu acho que puxei a minha avó. O meu arroz ficou uma delícia! No jantar, vou fazer uma macarronada bem especial para a minha mãe. Acho que ela vai gostar.

7 de fevereiro

Preciso fazer alguma coisa. Estou cansada da mesmice de sempre. Algo em mim não está bom; não ando me sentindo bem. Não sei, estou confusa. Entre tantas coisas de que sinto falta, uma é de ir no CT do São Paulo. Era muito legal. As aulas precisam começar rápido. Quero me movimentar. Estou me sentindo inútil! Vou andar um pouco na praia.

8 de fevereiro

Fui à praia, mas não fiquei no movimento. Bateu uma idéia, sei lá. Eu me achei muito feia para estar no meio das pessoas. Preferi algo mais reservado. Lá estava cheio de gente bonita e bronzeada, e eu era uma ridícula paulista branca. Decidido: agora vou todos os dias pegar sol e, quando estiver com uma cor, posso pensar em voltar pra esse lugar tão movimentado. Não estou brincando! Foi horrível! Todos pareciam olhar e dar risada de mim. É muito chato morar perto da praia do Pepe e ter de ir até um lugar isolado para poder tomar sol sem passar vergonha.

9 de fevereiro

Praia, de novo. O meu “piercing” parece que está abrindo. Muito esquisito. Acho que a minha mãe sente falta de São Paulo, dos parentes, da vó, não sei. Ela está ficando cada vez mais estranha. O seu sorriso parece não ter alma. Anda cismando que vai ser assaltada, sei lá. Até pensou em comprar um dog alemão para andar no carro, a fim de evitar qualquer transtorno. Nunca tivemos medo de viver e sempre encaramos tudo, mas parece que a nossa coragem está indo embora. Eu não sei o que fazer para mudar isso.

10 de fevereiro

Comprei um CD muito legal. Tem uma música que fala tudo pelo qual estou passando. Toda vez que escuto, choro. O “piercing” na sobrancelha está piorando. Também! Eu não cuidei direito! Amanhã vou procurar um lugar para tirá-lo. Não consegui fazer isso em casa. Está muito apertado. Apenas um pequeno pedaço de pele o segura. Estava tão bonito!

11 de fevereiro

Hoje vi o Michael Jordan jogando e lembrei do meu amigo Allan Joseph. É impressionante como são parecidos! O Allan é muito divertido, sempre alegre as pessoas quando chega. Perto dele não tem tristeza que dure muito tempo. Como será que ele está? Perdi todo contato. Não sei onde mora nem seu telefone. Sinto falta dele. Estou sem novos amigos

ainda.

12 de fevereiro

Hoje, depois da praia, fui tirar o “piercing”. Eu gostava tanto! De tardezinha, fui dançar no quarto. Deu vontade de ir à piscina, mas estava cheia de gente. Achei melhor ficar em casa. Vou alugar um filme mais tarde. O dia foi muito chato e sinto falta do meu “piercing”.

13 de fevereiro

Já estou com uma corzinha, mas ainda não tenho coragem de ir a lugares com muitas pessoas. Estou me achando muito feia.

Daqui a alguns dias começam minhas aulas. Vou fazer muitas amizades, porém acho que não estou preparada para voltar a estudar. Estou com medo dos outros alunos serem mais inteligentes do que eu, de ser caçoada, ridicularizada. Não sei falar, mas estou receosa de enfrentar esta nova fase da minha vida. Não quero ter medo!

14 de fevereiro

Sinto falta de um bichinho de estimação. Sempre tive um. Eu sei que não podemos ter porque não daria tempo para cuidar direito. Foi por esse motivo que demos a Diquinha. Sinto falta da minha poodle.

Aqui no prédio tem academia, mas morro de preguiça de malhar. A mamãe sempre me manda fazer as unhas num salão perto de casa. Diz para eu ir ao shopping, andar no calçadão, etc. Acho que ela quer me compensar de alguma maneira por eu ficar a maior parte do tempo sozinha.

15 de fevereiro

Mais um dia sem nenhuma ligação. Não recebemos muitos telefonemas. Ninguém tem este número novo. Minhas tias ligam à noite para mamãe, porém de dia nem um milagre faz este telefone tocar, nem engano, nem um trote sequer. As linhas da Barra estão sempre congestionadas. Antes, em casa, tínhamos duas linhas. Mal desligava e já havia outra chamada. Se não tocava por meia hora, podia ter certeza que estava fora do gancho. Agora, toda hora vou verificar se tem linha ou se desligamos direito o aparelho.

16 de fevereiro

De noite íamos numa festa, só que não me deixaram entrar por causa da minha idade. Pó! Eu estava com a minha mãe! Será que não vale nada a presença dela no recinto? Acho que menores acompanhados dos pais poderiam entrar em qualquer lugar, e se o filho arrumasse problema os pais responderiam por ele. Voltamos para casa e vimos TV, mas fiquei chateada por ter atrapalhado a festa dela e também por não ter entrado.

17 de fevereiro

Adivinha! Entrou uma barata enorme voando em casa. Eu estava jogando baralho com a

mamy e senti algo nas minhas costas. Cocei, e ela se mexeu, mas não percebi o que era. De repente, vimos aquele monstro andando na parede atrás de mim. Que nojo! Enquanto a supermãe foi matá-la, eu fui tomar um banho. Esfreguei tanto as minhas costas que ficaram roxas! Até agora sinto aquele bicho nojento em cima de mim.

18 de fevereiro

A escola é legal. Fica no bairro do Recreio. O pessoal é simpático. Na volta, eu e mammy “brigamos”, porque ela queria ir à praia e eu, para casa. Ela anda meio nervosa ultimamente. Nossas brigas nunca são agressivas, como eu vejo por aí. Ainda bem! Odiaria ser mal-educada com a minha própria mãe.

19 de fevereiro

No colégio foi tudo bem. Teve educação física. Adorei! Tem umas sete pessoas na classe. Pena que não vamos ter handebol pois não tem quadra poliesportiva, só um campo enorme de futebol. Fui estudar na casa de uma menina. Elas são legais, mas preferia a companhia de minhas amigas antigas.

20 de fevereiro

Tem um menino na escola que quer ficar comigo. Apesar de ele ser simpático, não faz o meu tipo.

Meu cabelo está supercomprido, na cintura. Ah! A mammy pintou o cabelo de loiro. Não ficou nada bom. Muito estranho, mas não falei nada. Parece que ela gostou e está feliz assim. Agora quer fazer permanente. Dei um voto contra. Só o tempo vai mostrar o que ela decidiu.

21 de fevereiro

Já é sexta-feira. Vou cozinhar algo especial... Já sei! Vou fazer um bolo de chocolate. Até que a semana passou rápido. Agora só quero dormir.

22 de fevereiro

Ando tendo muitos pesadelos, quase todas as noites. Minhas mãe também está tendo um sono perturbado. Dá medo de dormir. Sei que vou sonhar algo ruim. Não é pensamento negativo. É constatação. Cada noite sonho um filme de terror pior que o outro.

23 de fevereiro

Cozinho muito bem e gosto de fazer isso. A minha mãe não pára de arrumar a casa. Acho que vamos fazer pátina nos móveis, nas portas e no teto. Vai ficar bem legal.

24 de fevereiro

Fui no vôlei. Gostei da aula; me diverti muito. Sou ruim, mas quero aprender direitinho a

jogar. Cheguei em casa e fui dançar.

25 de fevereiro

Sinto que estou sendo isolada na escola. É que as meninas já se conhecem há muito tempo, e eu fico de fora das conversas. Não as culpo; nem percebem que estão fazendo isso. Entendo que elas já são uma “turma antiga”. Elas me dão um pouco de atenção, mas o tratamento é diferente. Eu só quero ser feliz! Conversar, dar risada, paquerar enfim...

26 de fevereiro

Vôlei de novo. Já vejo melhora. Estou feliz com meu progresso (pelo menos isso). Liguei para Karina. Ela foi ao CT do São Paulo. Gostaria de ter ido também.

27 de fevereiro

Não fiz nada de mais e não “tô” a fim de escrever hoje.

28 de fevereiro

São do colégio. Vou parar de estudar e, em agosto, vou fazer um supletivo perto de casa. As minhas tias não sabem. Nem vamos contar nada, não queremos que elas fiquem preocupadas. Ninguém entenderia os motivos, mas eu os tenho. Não quero repartir isso nem com o meu diário; assim, no futuro, poderei esquecer essa parte.

AUTO-ANÁLISE

Neste mês, percebe-se a chegada furtiva e sorrateira da anorexia, que talvez tenha principiado com o meu desgosto ao ver vovó, excelente cozinheira e boa gourmet, sendo alimentada pela sonda nasal antes de morrer.

Uma lado de minha personalidade ainda regia, buscando motivos alegres para preencher meus dias. Entretanto, a depressão e timidez exageradas erguiam uma muralha, isolando-me em meu mundinho caótico. Tudo isso, aliado a noites maldormidas, com pesadelos constantes, e ansiedade, era um indício claro do estresse pós-trauma.

Talvez, nesse momento, minha mãe devesse ter me levado a um psicólogo. Porém, ela também estava entrando em processo depressivo e precisando de ajuda. Na maioria dos casos, a pessoa deprimida tem dificuldade em perceber os fatos ao redor. E foi exatamente o que ocorreu.

MARÇO

1º de março

Mamy conheceu a dona de um spa. Acho que vou daqui a duas semanas. Fica em Nova

Friburgo.

Dizem que a cidade é linda. Comecei a sentir dores fortes no joelho. Vou procurar um médico se não passar.

2 de março

Saímos para jantar.

A falta da minha avó em nossa vida ainda é bem forte. Dói bastante lembrar. Eu prefiro não recordar, para tentar não sofrer. Sei que tudo passa. O problema é que as coisas boas passam rápido e as ruins insistem em ficar muito tempo com a gente.

3 de março

Saí no meio da aula de vôlei. Não agüentei de dor. Voltei quase mancando para casa. Vou ao médico amanhã sem falta. Era o que me faltava: ser obrigada a parar de jogar por algum tempo! Eu estava gostando tanto. Droga! Será que tenho de abrir mão de tudo que gosto?

4 de março

O médico mandou parar de jogar. Meu joelho está bichado. De noite, fui ao shopping, mas, mesmo andando sem salto, o joelho dói. Se minha avó estivesse aqui, ela sabia o que fazer para passar a dor.

5 de março

Estou ansiosa para ir ao spa. Acho que vai ser legal. Quem sabe eu volto cheia de amigas. Fiquei sabendo que haverá muita gente da minha idade na semana que eu vou.

6 de março

Queria conhecer mais gente. Nem eu nem a mamy temos amizades. As pessoas sumiram. Acho que vou pintar o meu cabelo de loiro-claro. Quero mudar o meu visual. É muito gostoso ficar na sacada vendo o mar. A vista é linda! Quando voltar do spa, vamos fazer a pintura da casa. Meu pai vai fazer a pátina. Ele é um excelente artista plástico.

7 de março

Estou comendo muitos doces para compensar os dias que terei de ficar sem comê-los.

8 de março

Estou ansiosa pela viagem, mas com pena de deixar a mamy. Será que ela vai ficar bem sozinha? Tem dia que, se eu não faço comida, ela não se alimenta. Ela quer que eu vá, de coração. Diz que é para eu relaxar bastante e que irei conhecer coisas novas. Será bom passar uns tempos longe de tudo.

9 de março

É horrível essa sensação que eu tenho de ter perdido tudo. Faz tempo que mamy não é mais a mesma. Não tem forças nem para trabalhar. Quer, mas não consegue. Esses dias ela recusou uma peça de teatro. Parecia que estava com medo. Procuro anima-la, mas não consigo. Na minha frente ela tenta não parecer triste, mas não é capaz de disfarçar mais.

10 de março

Cheguei ao spa! A mamy encheu a minha frisqueira de doces!

Aqui é lindo!

Passei por um psicólogo, e ele achou que estou com frescura em me sentir mal. Falou que quem tem estresse bagunça todo o ambiente em que vive. Engraçado! No meu caso, peguei uma mania ao contrário: arrumo tudo. Logo, segundo o raciocínio estranho desse psicólogo, se eu não faço bagunça significa que não tenho estresse. Não consegui entende-lo!

11 de março

Estou com dor de cabeça de fome. Dizem que é a fase de desintoxicação. A comida aqui é muito rígida. Tudo é natural, sem açúcar, adoçante, óleo ou sal. Difícil de acostumar. Saímos de dia para caminhar. Tem uma menina que não foi com a minha cara. Ela falou que amanhã vai ter baile e que vai dar um show de dança; que, se eu não quiser ser humilhada, é melhor nem chegar perto. Pô! Eu só quero fazer amizade, e o que eu ganho é isso? Juro que fui supersimpática, mas ela, com a sua turma, só quer me desprezar e me ofender. Não falei nada para mamy no telefone. Eu não quero que se preocupe comigo. Ela já tem problemas suficientes, e eu não serei mais um.

12 de março

Fome, muita fome! Toda noite como um pouco de doce às escondidas. Adoro comer. No baile, foi o máximo! Elas estavam dançando axé quando eu cheguei perto para conversar. Mudaram de lugar. Fiquei na minha. Dancei bastante, e elas só ficaram observando caladas. No fim, falaram que até que eu danço bonitinho. Eu danço bem pra caramba!!!

13 de março

Hoje, as meninas nem olharam para a minha cara. Eu só quero ter amigas. Estou pedindo muito? Não quero competir com ninguém, juro!
Quero a minha mãe. Mamy, “to” com saudades!

14 de março

Amanheci dolorida por causa da hidroginástica.

Fiquei conversando com um judeu que está hospedado aqui. A religião judaica é muito interessante, e ele também é bem simpático. Foi bom falar com alguém diferente.

15 de março

Não agüento mais! Vou pedir para a mamãe vir me buscar. Ando muito triste. Quero ir embora. O pessoal que trabalha aqui é legal, mas não agüento ser esnobada por essas meninas. Elas são muito problemáticas. Devem ter o dobro do meu peso. Parece que se irritam porque eu sou mais magra. Quero ir embora amanhã, o mais cedo possível.

16 de março

Voltei para casa. Que felicidade!

Na volta, paramos num restaurante, e comi muito. Eu não acredito: mesmo comendo doce, emagreci dois quilos!

17 de março

O pessoal do prédio elogiou o meu corpo! Falaram que eu estou bem melhor. Acho que vou continuar com a dieta.

Cara, se eu não tivesse comido os doces, estaria mais magra e mais bonita. Se arrependimento matasse...

18 de março

Fui ao mercado e já modifiquei meu cardápio. A minha alimentação está supersaudável. Quero emagrecer mais 4 quilos. Fui para o spa com 64, voltei com 62 e agora quero ter 59.

19 de março

Acordei cedo e fui malhar. Estou superdisposta. Passei horas andando na praia e na academia. Estou me sentindo bem e feliz com a minha nova fase. Está certo que parei um pouco de comer, coisa que eu amo, mas acho que está valendo a pena!

Pintei o meu cabelo de loiro-claro. Ficou lindo!

20 de março

Mamãe fez permanente, destruiu o cabelo todo! Acho que se empolgou com a minha mudança, mas com ela não deu certo. Sinto-me culpada, não sei por quê. Coitada! Infeliz e agora com o cabelo horrível! Parece que gostou. Acho que não está se enxergando direito.

21 de março

Malhei, malhei e malhei, mas na balança não fez diferença. Tudo bem, vou continuar fiel ao regime.

Querida conhecer alguém especial. Não sou garota de sair à noite e ficar com qualquer um. Um cara sério e que gostasse de mim.

22 de março

Meu pai veio em casa para começar a fazer a pátina. Bem que eu falei que nós não iríamos

ter um novo tipo de convivência, pois, desde que cheguei, só agora ele veio me ver. Ele gosta de mim, eu sei, mas o jeito de me amar é muito estranho. Eu não entendo. Como o cheiro de tinta ficou forte, passamos o dia fora do apartamento. Comi uma salada muito gostosa no shopping. Valeu a pena!

23 de março

O meu pai terminou o resto da casa. Só ficaram faltando as cadeiras. Ele me trouxe um quadro de sua autoria, muito bonito.

Passei a tarde andando na praia e dancei bastante. De noite vi TV e comi um sanduíche natural bem gostoso.

24 de março

É... já esperava: ele não voltou para terminar as cadeiras. Acho que foi viajar, não sei pra onde.

Fui fazer mercado. Comprei legumes, frutas, gelatina “diet”, milho em conserva, verduras iogurte natural desnatado e pão “light”.

25 de março

Muitas vezes dá vontade de desistir do regime, mas eu não vou. Eu devo ser firme. Hoje comi duas bolas de sorvete. Fiquei me sentindo culpada. Estou aumentando a quantidade de chá emagrecedor e vou acrescentar o chá diurético. Sinto enjôo. Tenho dor de estômago depois de comer, mas é bem fraquinha. Não vou contar para a minha mãe para não preocupá-la.

26 de março

Faz tempo que não falo da minha avó, mas não esqueço dela em nenhum momento. Acho que ela morreria se soubesse que estou fazendo regime. Ela gostava que as pessoas comessem bem. A sua comida era ótima. A macarronada, então... Ai! Que delícia! O chá já está fervendo. Ele é muito ruim, difícil mesmo de engolir, mas é necessário, afinal, o que é mais importante: emagrecer engolindo coisas horríveis ou ficar gorda comendo coisas gostosas?

27 de março

Gente, as calorias de um simples quindim são assustadoras! Como eu conseguia engolir tudo isso sem ter culpa depois?! Que absurdo! Eu devia estar louca.

Hoje fui me pesar, mas não tive coragem. Deu um medo de ver que estou mais gorda. Eu sei que engordei. Mal consigo me ver sem roupa na frente de um espelho. Estou enorme! Preciso recuperar meu peso urgente. Por que comi aquele sorvete alguns dias atrás?! Como sou burra!

Estraguei tudo e agora voltei a ser obesa! Estou mais gorda do que as garotas do spa!

28 de março

Minha mãe está precisando de um médico, não sei de qual tipo.
Estou ouvindo CD. O rádio está sem antena, não pega direito. Aqui no Rio tem um tipo de funk muito legal.
O meu joelho parou de doer, mas, quando tentei jogar vôlei hoje, não agüentei; a dor foi grande. Quando eu danço, também dói; só que eu me recuso a parar de dançar também.

29 de março

Tomei mais de 2 litros de chá, mas não vejo efeito. De noite comi um sanduíche. Não consegui controlar a fome. Sou uma fraca. O meu problema é que, se fico muito tempo sem comer, passo mal. Será que deve acrescentar uma fruta no meio das refeições? Acho que é exagero meu pensar em comer frutas. Vou fazer essa maldade com o meu corpo. Como uma fruta, apenas uma, depois eu faço de tudo para eliminar as calorias. Fica assim, então: hoje eu como uma fruta inteira e depois, a cada semana, diminuo um pedaço, até não comer mais nada.

30 de março

Comi outra fruta. Meu estômago agradece, mas o corpo, não. Dancei bastante e fiz um pouco de esteira.

31 de março

Segunda-feira me lembra lasanha. Faz tanto tempo que não como uma!
Minha mãe trouxe comida da rua. Ela não está colaborando com meu regime! Sabe que eu adoro comer e traz coisa gostosa para casa? Peguei só um pouquinho para não deixa-la chateada. Chegou tão feliz que valem a pena os 2 quilos que vou engordar só de ver esse prato.

AUTO-ANÁLISE

O passo mais dramático para a instalação definitiva da anorexia ocorreu neste mês. A consulta com aquele psicólogo foi desastrosa. Ele deveria ter notado que eu estava à beira de um abismo.

Frustração e culpa descabidas invadiam minha mente. Fiquei perdida e confusa num mundo totalmente diferente daquele em que fui criada. Não havia mais ninguém para conversar, pedir orientações, nem mesmo compartilhar idéias. As tias em São Paulo não foram comunicadas dos acontecimentos. Meu pai, desacostumado ao convívio, não percebeu a gravidade dos fatos. Os amigos se foram ou não conseguiram se comunicar, seja porque se afastaram (poucos suportam conviver com pessoas deprimidas), seja simplesmente pela coincidência ruim de as linhas telefônicas da Barra estarem sempre congestionadas em nosso prédio. Enfim, tudo parecia conspirar desfavoravelmente.

Mas bastaria um bom terapeuta nessa fase para ajudar-me a buscar uma solução positiva aos meus problemas e orientação quanto ao melhor tratamento a ser seguido.

ABRIL

1º de abril

Encontrei este poema. Olha que lindo:

“Não olhe agora para o passado.

Não veja o tempo que passou.

Eles já se foram e chegou a hora de viver

Não olhe agora para o passado

Permita que sua infância vá, só assim vai conseguir a sua paz interior

E você conseguirá liberar sua mente quando dormir

E você conseguirá liberar o seu próprio choro

Não tenha medo, você vai conseguir.

Sua cabeça vai voltar ao lugar, você vai dar um adeus ao passado ruim

Não fique triste, você tem um futuro te esperando

Pegue na minha mãe.

Seu show vai ser diferente”.

2 de abril

“Felicidade foi embora e a saudade no meu peito ainda mora.” Essa frase de uma música antiga serve para mim.

Tive um dia de alimentação bem equilibrada. Consegui me vencer. Não comi nenhuma

besteira. Muitas vezes tenho dor de cabeça de fome, mas faço um esforço e me livro dela.

Ao encontrar conhecidos, eles elogiam o meu corpo. Quando eu recuperar o tempo perdido

e voltar ao peso com o qual saí do spa, vou ficar melhor ainda. Minhas roupas devem ter

estragado. Elas estão ficando largas, porém tenho certeza de que não emagreci. O espelho

não mente. Ainda não me pesei. Continuo morrendo de medo da balança.

3 de abril

Não fiz nada de mais. Malhei de manhã e comprei uma revista de dieta. Vou seguir algum regime.

Acho que no mês que vem irei para Sampa. Estou com saudade da galera paulista. A vida

aqui está muito chata; às vezes parece que vai melhorar, e de repente as coisas dão errado.

Quero arrumar alguma coisa pra fazer, um emprego, sei lá! Mas ninguém me pega por

causa da minha idade. Eu me sinto inútil.

4 de abril

Fiquei dançando no meu quarto. Fui no play. Não tinha ninguém lá. Estou com fome. Vou sair de novo para ver se passa.

Voltei. Como ou não? Meu estômago está me matando.

Hoje o dia demorou para passar.

5 de abril

Não resisti e comi pipoca, mas na revista diz que faz bem. A culpa não sai da minha cabeça. Por que eu fiz isso? Estraguei tudo por um desejo ridículo de comer. Eu não posso comer mais! Eu não posso sentir fome.

Domi, lembre-se das calorias! Você quer engordar?!

6 de abril

Faz tempo que não falo com meus amigos em São Paulo. Até perdi o contato com alguns. A mamã trouxe sorvete. Ai, que tentação! Vou comer só um pouquinho.

7 de abril

Apesar de gostar de comer, eu preciso entender que isso só vai me fazer mal! Ontem devorei o sorvete com a minha mãe. No momento foi gostoso; conversamos bastante. Mas não me perdôo por não me controlar. Vou fazer esteira por mais um hora para compensar.

8 de abril

Fui a uma médica endócrino para saber se está tudo bem comigo. Ela foi tão grosseira! Saí do consultório chorando. Falou que eu não tinha nada. Que minha saúde está ótima e que estava perdendo tempo comigo, pois tudo que sinto é frescura! Disse também que era uma pena eu não ser alta, pois, pela minha magreza, eu poderia ser modelo. A louca me achou magra! Falou para eu passar bem e, quando tiver algum problema sério, voltar. Ela só não falou mal da minha alimentação, ou melhor, ignorou. Neste ponto, ainda bem, pois não aceito muitas opiniões em minha dieta: ela é perfeita! Saí do consultório chorando. Que raiva dessa médica! Não é possível que ela tenha diploma! Insensível! Minha mãe falou que não sou tão baixinha assim. Eu tenho 14 anos e 1,74 m de altura e, se eu puxar a família, crescerei mais alguns centímetros até os 20 anos, como aconteceu com ela. Mamã ligou para a idiota da endócrino e chamou-a de insensível.

9 de abril

Meu pai sumiu de vez. A mamã falou que vai pintar as cadeiras, que se ele faz nós podemos fazer também.

10 de abril

Todo mundo fala que vou ter um futuro brilhante. Que me adianta o futuro se eu quero o agora? Estou me sentindo muito sozinha. A minha mãe está do meu lado, mas eu quero amigos, um namorado. Eu ando tomando conta dela. Tem dia que está melhor, mas tem dia que piora muito, dá até pena. Ela não pára de sofrer. Tenta disfarçar, mas não consegue. Parece doente de tristeza. Acho que isso deve ser a tal depressão. Eu não sei lidar com depressão. Já li coisas a respeito para entender, mas não adiantou nada. Continuo sem saber o que fazer.

11 de abril

Essa mudança para o Rio não está a maravilha que eu pensei que seria. Estou muito sozinha. Parece que não faço parte do mundo. Nem emagrecer eu consigo. Tudo está dando errado.

12 de abril

Hoje fui ao cinema. Queria ir à praia, mas estava muito lotada, até no meu canto solitário tinha gente. Almocei num restaurante aqui perto, não deveria comer, mas na revista diz que não se pode pular refeição. Pelo menos comi pouco. Salada de tomate com alface sem óleo e 1 colher de arroz. Deveria ter tirado o arroz.

13 de abril

Esse telefone insiste em não tocar.

Por que eu não comecei esse regime antes? Agora eu estaria magra e bem mais feliz. Quanto mais magra eu ficar mais feliz eu vou ser. É impressionante como uma coisa é ligada à outra e eu nunca tinha percebido. Antes achava que felicidade era comer um bom prato quando estivesse com fome, hoje vejo que era pura piração. A felicidade é estar com fome e conseguir não comer. Dominar esse desejo. Confesso que às vezes não consigo, mas sei que vou conseguir.

14 de abril

Gostaria de gravar um CD. Eu poderia ser uma cantora. Amaria andar nesse meio musical, eles parecem se divertir tanto. Por mim queria viver ensaiando e fazendo show. Já imaginou eu, em cima de um trio elétrico dançando em pleno carnaval baiano? Seria muito bom.

15 de abril

Minha mãe teve um almoço de negócios, e eu fui junto. Comi pouco, venci a tentação das sobremesas e nada de massas. Estou começando a me sair bem. Apenas almocei uma salada de alface com pedaços de queijo branco e palmito, e tomei um copo de suco sem açúcar nem adoçante.

É isso aí, Domi! Agora vejo que você começa a ter futuro!

16 de abril

Eu não acredito! A mamy conseguiu convite para ver o É o Tchan! E o melhor, é de cima do palco. Vou ficar na coxia! To superfeliz!

17 de abril

Estou vendo minhas roupas: todas estão meio largas, acho que estão estragando na hora de lavar, alguma coisa deve estar errada. Eu não emagreci para elas estarem tão soltas! Vou falar com o pessoal da lavanderia.

Já separei a minha roupa para o show. Estou superfeliz! Não canso de dizer isso, e não canso de agradecer à minha mãe. A única pena é que eu sei que momentos felizes passam rápido, e quando menos se espera já acabou. Mas vou aproveitar ao máximo! Hoje bebi bastante líquido. Ouvi dizer que é bom para limpar o organismo e ajuda a emagrecer também.

18 de abril

Fui à praia, foi gostoso. A única coisa que incomoda é que às vezes tem alguém fumando maconha por perto. Eta, cheiro ruim! Não suporto nem cigarro! Será que essas pessoas não podem respeitar os não-fumantes e fazer isso em um lugar reservado? Vai para uma praia deserta, sei lá. Não sou obrigada a agüentar o vício de ninguém, se quer fumar (que eu acho uma idiotice) fuma mas longe de mim, por favor.

19 de abril

Existem remédios que ajudam a emagrecer, mas tenho medo de usar. Os efeitos colaterais devem ser fortes e odeio vício (dizem que vicia). Acho melhor continuar com os meus chás. A minha mãe ainda não está bem. Quando ela vai melhorar? Sinto falta da mãe feliz que eu tinha, mas entendo: a vida tem sido triste! Sempre tento guardar em segredo alguma coisa que aconteceu de ruim comigo, assim a preservo de mais angústia. Não quero vê-la sofrer mais. Quero que minha mãe seja muito feliz. Ela merece.

20 de abril

É um saco ter pesadelo toda noite. Já estou me acostumando com isso. Muitas vezes sonho que estou comendo algo bem gostoso. Quando acordo estou com tanta vontade de comer que meu estômago dói. Vou deixar alguma coisa do lado da cama para comer quando acordar com fome. É terrível essa situação, ainda não consigo me controlar nesse caso. Mais um ponto falho meu. Vou tirar a fruta que comia entre as refeições, agora ela vai ser só de vez em quando, no último grau de necessidade.

21 de abril

Minha mãe fez uma surpresa, cozinhou feijão. Fazia tanto tempo que eu não comia, desde que minha avó morreu. Assumo que não resisti, comi, mas não tudo que tinha vontade. É que fazia tanto tempo! Antes, em casa, sempre tinha arroz e feijão. Não importava a mistura, essa duplinha sempre estava lá. Nunca mais comi um feijão tão gostoso quanto o que a minha avó fazia. Era espetacular.

22 de abril

Não quero escrever hoje. Também nada especial aconteceu.

23 de abril

O show do É o Tchan foi o máximo.

Fiquei no palco e conheci um monte de gente. Fomos convidadas para o camarim dos

artistas antes do show. Tinha um monte de coisas para comer e beber. Se não fosse meu regime...

Todos me trataram muito bem. Foram simpáticos e carinhosos. Dancei muito e eles elogiaram e disseram que eu poderia dançar em algum grupo se não fosse menor de idade. Mas o mais importante de tudo: conheci o Sol!!! Ele chegou do nada, foi convidado a subir no palco, cantou algumas músicas, e na hora que fui pedir um autógrafo, pegou o meu telefone e me deu o dele também.
Foi tudo perfeito!

24 de abril

Agora, de uma vez por toda, tenho de levar esse regime a sério. Preciso emagrecer, não importa o esforço. Cada vez mais magra em menos tempo.

25 de abril

O Sol ligou, me chamou de princesa. Perguntou se eu não queria me encontrar com ele no hotel (disse que não conhece direito o Rio e quando sai na rua não tem paz). Estava louca para ir mas mamã não deixou. Quando perguntou minha idade eu disfarcei e mudei rápido de assunto (ele pensa que tenho no mínimo 17 anos).

Como o Sol é legal! Ficamos de nos falar outro dia. Eu sei que ele é famoso e deve ser “galinha”, mas e daí? Qual homem, famoso ou não, deixa de ser galinha? Gostei de nossa conversa.

26 de abril

Saí para comprar mais chá. Aqueles enjôos continuam. Vivo tomando remédio para essa queimação no estômago. Estou com pique total para emagrecer de vez. Eu sei que vou conseguir.

27 de abril

Sinto falta de patinar no gelo. Gostava muito de fazer isso. Tenho patins de rosas, mas não é a mesma coisa.

De noite, às vezes, choro escondido, deixei muitas coisas para trás, até hoje não esqueço das minhas Barbies.

Estou feliz de conhecer o Sol, umas das poucas coisas boas que aconteceram comigo este ano.

28 de abril

O que será que o Sol viu em mim? Olhei-me no espelho e estou obesa! Horrível! Quando ele me vir de novo, vai sair correndo assustado. Nunca estive tão horrorosa em toda a minha vida. Não creio que cheguei a esse ponto! Ainda não está na hora de comer, mas a fome não passa. Vou sair para distrair um pouco. Já estou passando mal de fome.

29 de abril

Acho que essas revistas ensinam errado. Tem muitas refeições por dia! E a quantidade de calorias é um absurdo! São 1.200 kcal diariamente! Eles devem estar loucos! Com tudo isso alguém só pode engordar! Foi o que aconteceu comigo. Confiei nesses regimes absurdos e engordei igual a uma cachorra velha. Vou fazer o meu cardápio e aumentar os exercícios físicos. Chega de ficar escrevendo e vamos à ação.

30 de abril

Já malhei bastante e sempre tomo dois copos d'água antes de comer. Assim eu engano o estômago. Estou me sentindo bem melhor. Agora vejo que posso emagrecer mesmo.

AUTO-ANÁLISE

A distorção dos fatos é patente nesta fase. Eu tinha certeza mesmo de que minhas roupas estavam estragando e ficando largas sem perceber que emagrecia rápido demais em consequência de um regime severo e equivocado. Esquivei-me do Sol, um rapaz simpático, lindo e que mexia com meus sentimentos, porque realmente eu me via gorda. É uma característica curiosa e determinante da anorexia: a falta de percepção da realidade. Olha-se no espelho e enxerga-se uma pessoa obesa no lugar do reflexo magro. Não é uma simples questão estética. Na Idade Média, quando era moda ser gordinha, já se encontram relatos a respeito de pessoas anoréxicas, que eram todas como loucas.

A atenção dos pais ao isolamento dos ilhós é preponderante nesta fase. Sem invasão, mas com amor e compreensão, a cura poderia ser efetivada antes de causas danos maiores. A ajuda médica já se tornava indispensável nesta circunstância. Se a endocrinologista que consultamos no dia 8 tivesse conhecimento de anorexia, com certeza a haveria estancado neste estágio. Mas, além de experiência profissional, faltou a ela o conhecimento humano.

MAIO

1º de maio

Acrescentei o chá laxativo, cada vez mais o gosto dessa mistura fica pior, não importa, desta vez estou decidida! A bula fala para tomar 3 copos de chá diariamente, mas, como quero efeito rápido, estou tomando cerca de 3 litros por dia. Só que na hora de beber, a garganta fecha, dá repulsa, porém eu me obrigo a tomar tudo. Com isso diminuo a quantidade de ingestão de comida nas refeições. Estou muito orgulhosa de mim!

2 de maio

O Sol me ligou só para saber como eu estava. Fiquei muito feliz com esse telefonema. Malhei bastante, fiz esteira e abdominal. Comecei a fazer bicicleta também.

3 de maio

Eu me alimentei corretamente. Não sai fora do regime. Hoje não fui malhar. Fiquei dançando em casa. De noite vi um filme.
Estou querendo um cachorro; pode ser um gato também.

4 de maio

Estou em dúvida se ligo ou não para o Sol. Tenho medo de ele me tratar mal. Não sei o que eu faço.

Mamy amanheceu mal, então hoje nada de malhar. É por uma justa causa, não posso deixá-la sozinha. Vou preparar o jantar. Estive pensando: faz tempo que eu não como um danette. Eu gosto tanto! Tenho de controlar essa vontade!

5 de maio

Liguei para o Sol, mas caiu na caixa postal, ainda bem. Estou em dúvida se quero falar com ele.

Estou muito mal. Não sei dizer exatamente o que eu tenho, mas não estou me sentindo bem e nem sei o que fazer para melhorar. Muito mal mesmo. Vou dormir. Talvez acorde melhor.

6 de maio

Fiquei o dia todo na praia. Não fiz nada legal. Agora vou preparar mais chá. O meu acabou, e eu não posso ficar sem ele.

7 de maio

Fui a um pagode, mas não me senti bem.

Mamy arranhou um trabalho em SP; vai ter de ir uma vez por semana para lá. Bom para ela. Queria muito comer uma pizza, mas não vou. Estou tentando criar coragem e ir me pesar. Essa é uma tarefa muito difícil para mim.

8 de maio

Passei o dia um pouco melhor, não comi nada (uma fatia pequena de pizza) e meio copo de suco de laranja (tenho certeza que me engordou).

Os remédios também engordam. Quantas calorias tem em uma aspirina? E na pasta de dente? Preciso emagrecer! Quero trabalhar! Vou conseguir!

9 de maio

Aumentei a quantidade de ervas no meu chá. Recomendam duas colheres por litro d'água. Eu quadruplei a quantidade de ervas. Quero ver se aparece rápido o resultado. A queimação no estômago não passa. Só o fato de andar de carro me dá enjôo, parece que vou morrer. Mesmo não querendo, irei ao médico semana que vem.

10 de maio

A comida está me fazendo mal, ando comendo exageradamente. Vou tirar os sucos e substituir por “refri light”, sei que não tem tantos nutrientes, mas acho que vale a pena. Preciso diminuir o número de refeições diárias urgente! Desta forma que estou vivendo vou voltar a engordar tudo de novo!

11 de maio

Malhei e dancei bastante, e o melhor, diminui a quantidade de comida. Eu sei que no começo é ruim, mas logo me acostumo. Basta passar os primeiros dias e toda essa fome desaparece. Se pudesse comeria um monte, mas não sou louca de fazer isso. Não canso de repetir: quanto mais magra você for, mais felicidade você terá.

12 de maio

Vou colocar um chá saboroso nesta mistureira, cada dia fica mais difícil de engolir. A minha garganta teima em fechar, parece que tem vida própria. Pintamos as cadeiras que faltavam; agora elas estão secando na sacada. Ficaram bonitas. As do meu pai são bem melhores, mas as nossas não fazem feio. O meu pai nunca mais apareceu. Fui regar as plantas do canteiro lá de fora e de repente um besouro saiu do meio da terra e levantou vôo. Era enorme! Voltei para dentro de casa gritando.

13 de maio

Fui num médico, clínico geral. Ele falou que a dor de estômago é causada pelo “piercing” do meu umbigo que está desviando o “chakra” e provocando essas coisas que sinto. Eu tenho esse “piercing” desde os 12 anos e por que só agora ele veio me trazer problema? O médico mal me consultou, bastou levantar o moletom e assim que ele viu meu brinco já deu o diagnóstico. Esse cara só pode ser louco! Vou fazer o teste de ficar sem o “piercing” por um mês por recomendação dele e, se não melhorar, volto lá.

14 de maio

Tirei o jantar do cardápio. Como um pouco de salada, mas não consigo gostar de legumes. Três vezes por semana como uma colher de arroz integral. Agora vou descer para malhar.

15 de maio

Estava me recordando do show do Tchan e lembrei de outra coisa boa: como dancei bastante, devo ter queimado algumas calorias. Se eu pudesse ir a boates, seria muito bom, daí poderia emagrecer à noite também. Impressionante como é difícil queimar calorias! Por mais que você faça, elas não vão embora. Basta comer alguma coisa e você já engorda no mínimo um quilo!

16 de maio

Aqui no Rio anda fazendo muito frio. Não gosto de inverno, dá mais fome. No verão, com

o simples fato de suar você já está perdendo alguns gramas. O único problema é que a minha pressão cai, e eu passo muito mal se não como nada.

17 de maio

Hoje é o niver da mamy. Dei um presente. Graças a Deus não teve bolo. Ela ainda não está bem. Até amanheceu melhor, mas seus olhos continuam vagos.

Elaborei uma sopa; só vão alguns legumes e água (sempre escolher os que têm menos calorias). Fervo tudo e bato no liquidificador. Mas eu não abuso: como apenas uma conchinha e meia. Mesmo legumes tendo poucas calorias, são o suficiente para engordar e acabar com o regime.

18 de maio

Falei com o Sol. Ele me convidou para ir a Goiânia. Além de mamy não deixar, não tinha como. Não fui para Sampa, e ele vai embarcar de lá mesmo. Disse que não quer passar tanto tempo sem falar comigo e que não era para eu abandoná-lo. Que romântico, né? Será que está sendo sincero? Prefiro acreditar que sim.

19 de maio

Passei o dia todo pensando no Sol e tentando driblar a fome. Confesso que é difícil. Meu estômago ainda não melhorou. Se todo mundo que tivesse “piercing” passasse mal, os fabricantes de antiácidos estariam dando pulos de alegria, já que isso está virando moda.

20 de maio

Quero achar uma clínica de estética para fazer aplicações de enzimas. Elas ajudam a reduzir medidas. Morro de medo de injeção, mas, se esse é o preço, vou pagar.

21 de maio

Até hoje as cadeiras não secaram. Isso é estranho. As outras coisas no dia seguinte já estavam boas.

Mais tarde fui ao shopping.

22 de maio

As pessoas falam que eu tenho corpo de modelo. Imagina! As modelos são esqueléticas, e eu sou enorme. Acho que tentam me agradar.

23 de maio

Devo ter emagrecido um quilo. Preciso me esforçar mais. Perder uns 10 quilos, pelo menos. Pena que não tenho coragem de tomar remédios. Eles iriam me ajudar. Acordei com pique total e fui malhar. Já estou me acostumando com a fome. Daqui a pouco ela começa a ser normal e, a partir desse dia, vou tirar mais uma refeição.

24 de maio

Minha mãe escureceu o cabelo. Ficou estranho. Tá meio verde. Saímos para passear em Ipanema. Foi legal andar um pouco sem compromisso. De madrugada fomos ao mercado. Não resisti e comprei uva. Pelo menos as calorias são queimadas mais rápido. Me sinto culpada por ter comido esse cacho, mas estava tão saboroso. Vou ter mais juízo e parar de cometer esses erros.

25 de maio

Não gosto mais de tirar fotos. Só de pensar nisso me dá arrepios. Hoje arrumamos a casa. Foi legal. Eu não estava com saco de malhar, e dessa forma eu consegui me exercitar um pouco e prosseguir com essa guerra sem fim que travo com a gordura.

26 de maio

Almocei fora, num restaurante natural. Comi um pedaço de torta light. Como estou arrependida! Devia ter vencido essa minha vontade. Sou fraca. Não consegui! Mesmo sendo light, continua possuindo calorias suficientes para me engordar. Esse foi o preço que paguei. Tenho certeza que engordei muito.

27 de maio

Não tem jeito: essas cadeiras não secam. Ontem minha mãe perdeu uma camisa novinha. Ela esqueceu e sentou com tudo. Na hora que levantou tinha uma mancha enorme! Foi engraçado! Rimos bastante. Fiquei em casa. Não estava com vontade de sair.

28 de maio.

Para compensar a torta que comi anteontem, hoje me alimentei muito pouco e depois malhei bastante. Queria viajar para algum lugar distante. Sair um pouco de casa.

29 de maio

Comprei gel redutor na farmácia. Vou passar antes de malhar. Capricharei mais nesse mês que entra. Pegar pesado! Chega de moleza! Promessa de início de mês: levar bem a sério o regime. Até quando terei que repetir isso?

30 de maio

Já aumentei as horas de malhação. Não importa se estou cansada ou com preguiça, desço e me esforço ao máximo. Só assim vou conseguir queimar tudo que preciso. E, dentro de casa, nada de ficar parada. Vou dançar e arrumar as coisas. Cada caloria vale muito! Elas

são as minhas grandes inimigas. Como posso ser feliz e bonita com as calorias dentro do meu corpo?

31 de maio

Acordei com muita dor no estômago. Essa história do “piercing” que o médico contou não está rolando.

O Sol me ligou, cobrou atenção. Eu nunca retorno suas ligações. Não que não queira, mas ainda não estou bonita para aparecer ao seu lado. Gosto dele, mas não quero que ele pague mico sendo visto com uma gorda (eu) do seu lado. Se estivesse magra, poderíamos sair, mas vai pegar mal ser visto comigo tão gorda e feia como estou.

AUTO-ANÁLISE

Neste mês, mais uma experiência difícil com um médico. Como é importante o critério na escolha de um bom profissional! Muitas vezes, até se chegar a um diagnóstico correto, passamos por uma via-crúcis de profissionais desatentos e mal-informados. Ainda bem que a maioria dos médicos não é assim. O importante foi que minha mãe, mesmo deprimida, não desistiu de buscar ajuda especializada. Mas tenho novamente de comentar que também este profissional deveria ter sido mais humano e bem-informado, pois deixou passar a oportunidade de exercer seu juramento: curar. Ele poderia ter me curado com certa facilidade nesse estágio.

Eu fazia e pensava coisas absurdas. Preocupava-me excessivamente com calorias e tipos de dieta. Lia tudo a respeito de emagrecimento. Virei quase expert. Ainda bem que sempre tive horror a tomar remédios. Isso talvez tenha me livrado de passar por sofrimento semelhante ao de uma conhecida: teve overdose por ingestão de inibidores de apetite. Foi parar na UTI. Só sobreviveu por milagre.

Outro contra-senso provocado pela doença foi minha atitude em relação ao Sol. Gostava muito dele, mas não quis encarar a relação porque, acreditava, piamente, que seria motivo de gozação sair com alguém famoso tendo o corpo imenso que somente meus olhos viam. Perdi um namorado pelo medo de ser reprovada fisicamente. Ora, a doença roubou muitas coisas boas da minha adolescência. E é isso que eu gostaria de evitar nas outras meninas.

JUNHO

1º de junho

Recebi um elogio. A galera do prédio falou que estou realmente magra. Claro que eles são exagerados. Não estou magra, eu sei muito bem disso.

Fiquei andando na praia. O tempo passou rápido. Usei o gel redutor. Acho que fez algum efeito.

2 de junho

Andei tanto de esteira que mal consegui chegar ao elevador. Estou supercansada, mas vou dançar ainda. O meu joelho está doendo. Não ligo.
Não comi nada até agora. Fiz um lanche rápido, porém continuo com fome.

3 de junho

Passei gel redutor no corpo inteiro, até na cara! Coloquei uma roupa molhada com água fria e me cobri com dois edredons, uma manta e um cobertor. Fiquei com muito frio e confesso que cheguei a passar mal, contudo valeu a pena. Achei uma forma legal de reduzir medidas. Claro que a mamã não estava em casa. Creio que ela brigaria comigo se visse isso.

4 de junho

Comecei tratamento com enzimas. Dói muito. Morro de pânico de injeção. Vou lá na clínica toda quarta e sexta fazer as aplicações escondida da minha mãe.
Retirei o café da manhã. Só bebo um copo d'água com limão puro.

5 de junho

Aproveitei a saída da minha mãe e fiz de novo minha seção de gel redutor, só que desta vez, além de molhar a roupa, eu a coloquei no “freezer” por meia hora. Tremi tanto de frio. Parecia uma vara verde. Mais tarde passei o gel e fui malhar. Voltei cansada. Acho que o dia valeu a pena. Devo ter perdido, perdido não, eliminado alguns gramas. Li num livro de neurolinguística que quem quer emagrecer não deve falar que perdeu quilos, pois quem perde acha. O certo é eliminar!

Curioso: todo mundo quer ser magro. As revistas só falam nisso. Livros e livros a respeito. As modelos são todas magérrimas. As atrizes idem. Uma enxurrada de informação cai sobre a gente falando o quanto é bom emagrecer. Antes isso não me preocupava. Agora nem sei por que quero ser magra também. Talvez o mundo dos magros seja melhor que o dos obesos.

6 de junho

Sáímos para viajar com os amigos de mamã. Viemos para Angra dos Reis, na casa de um cirurgião plástico. Aqui é superlindo, muito chique mesmo. Exatamente do que eu estava precisando.

7 de junho

Aqui está muito bom. Só tem peixe, e eu não como carne de espécie alguma. Eu me dei bem. Não comi quase nada. Com a desculpa de não estar com fome e de detestar carne, passei o dia todo sem comer, e ninguém reparou.
Odeio quando as pessoas insistem que estou comendo pouco e devo me alimentar melhor. Eu como o suficiente e estou ótima vivendo assim.

8 de junho

Passeamos de lancha, e o pessoal parou para almoçar num restaurante chinês. Detesto comida chinesa. Eu estou com sorte. Além de não comer, não passo vontade. Estes dias estão sendo ótimos. De noite, voltamos para o Rio.

9 de junho

A queimação no estômago não passa. Agora, toda vez que vou comer sinto uma dor forte. Estou desacostumando a me alimentar. Sorte a minha! Quem sabe agora eu emagreço de verdade.

Não entendo: estou comendo tão pouco e, quando olho para o espelho, me vejo cada vez mais gorda. Não é possível! Minha cabeça está confusa. Eu já deveria ter emagrecido!

10 de junho

Hoje deu vontade de comer besteiras. Comecei a chorar. Não posso sentir isso, mas a fome foi muita, quase me descontrolei. Foi triste. Eu sei que nunca mais vou devorar doces como antes, apesar de gostar. Fiquei muito chateada comigo mesma. O que deu em mim? Não tenho o direito de sentir fome, ou até mesmo de desejar comer algo. Só de pensar nisso já chorei de novo. Ando sensível demais.

11 de junho

Elaborei um regime de 250 calorias diárias. Nas sextas-feiras consumo menos calorias ainda. Não chegam nem a 150.

Malhei bastante. Ainda tomo a minha mistura de chás.

12 de junho

Fiquei na praia o dia todo. Eu queria trabalhar, mas é proibido por lei. Fazer o quê? Gostaria de fazer sauna, porém morro de medo. Sempre que vou a alguma, pego pneumonia. Isso já aconteceu duas vezes quando era mais nova. Estou meio gripada. Tomara que sim. Quando tenho febre, perco peso. A doença incomoda, mas faz bem, quer dizer, emagrece.

13 de junho

Vou fazer matrícula na escola. Ninguém da minha família sabe que eu parei de estudar. Estava recordando a época em que fazia capoeira, treinava três horas todos os dias. Quando eu chegava em casa, comia muito. Com isso, eu não perdia peso. Podia ter começado regime naquela época; quem sabe já estaria magra... Não acredito que não consigo emagrecer! Canso de ouvir falar que estou esquelética. Todo mundo me acha magra, mas eu não estou!

14 de junho

Saí à noite. Fui a um barzinho; só bebi água. O pessoal pediu fritas. Fiquei com vontade, entretanto consegui controlar e falei que estava cheia. Inventei que tinha comido muito no

jantar. O Rafa, um amigo do prédio que vai estudar comigo, colocou, de brincadeira uma batata perto da minha boca. Fui forte e não me rendi à tentação. Estou me sentindo vitoriosa. Ele falou que eu deveria comer porque eu estava muito magra. “O quê?”, eu disse. “Magra? Você está maluco?” Sabe o que o Rafa respondeu? “Pô, Dômi! Você era a maior gostosa! Agora é só pele e osso! Parece que está doente. Cadê o bundão de antes? Se cuida, garota!”. Acho que ele estava gozando da minha cara. O Rafa zoa de tudo. Ele fala uma coisa querendo dizer outra. Todo mundo na mesa entrou na gozação, dizendo que eu devia engordar. Apesar disso, foi uma noite legal.

15 de junho

CULPADA! CULPADA! CULPADA!

Fui a um aniversário e não resisti: devorei um queijo quente e dois brigadeiros. Vou passar o resto do dia todo de amanhã sem comer. Estou me sentindo muito mal.

16 de junho

Andei pensando em fazer aquela cirurgia de redução de estômago. Que médico eu devo procurar? Vi uma reportagem sobre isso e acho que seria muito bom para mim. Se, nos casos mais graves, as pessoas emagrecem tanto, imagine se eu fizer? Será que só em hospital público essa cirurgia é realizada? Vou tentar me informar melhor. Creio que achei uma solução para esse mal terrível.

17 de junho

Estou parando de comer aos poucos. Cada dia como menos. Na malhação vai tudo bem. As dores no estômago estão piorando.

18 de junho

Apreendi alguns métodos para forçar vômito, mas ainda não tenho coragem. Quando penso nisso, meu estômago reclama.

Hoje liguei para o Sol. Fez bem ouvir a voz dele. Que amorzinho! Conversamos sobre família; enfim, fiquei conhecendo-o melhor. Ele é apaixonante. Pena que não posso estar ao seu lado; não tenho coragem de vê-lo pessoalmente. Sonho me casar cedo. Queria ter a minha família, o meu lar. Provavelmente largaria tudo para ficar com a pessoa escolhida, quer dizer, só vou saber isso quando acontecer. Espero que seja rápido. O Sol é um tipo ideal de homem: carinhoso, engraçado, cheio de paciência comigo. Eu o acho bonito. Creio que estou gostando muito dele.

19 de junho

Passei o dia com a minha mãe. Como ficamos na rua e estávamos correndo, não deu tempo de comer. Assim não precisei inventar nenhuma desculpa para não lanchar. Só tomamos um suco. O dia passou rápido. Antes de sair, novamente ela disse para eu tomar algum lanche, pois a geladeira está cheia. Nem vou abrir essa tentação.

20 de junho

Voltei ao clínico geral. Ele (sem permissão) colocou a mão na minha cabeça e me deu um passe. Lá é um consultório médico ou um centro de auxílio espiritual? Nada contra, mas isso é uma agressão a mim. Ele não sabe qual a minha religião e já vem fazendo isso. Gente, ele é um médico! Eu paguei por essa consulta! Fiquei perplexa. Vou repor o meu “piercing” que ganho mais.

21 de junho

Passei o dia inteiro malhando. Comi pouco.

22 de junho

Parei de malhar. Isso está me engordando. Eu perco gordura, porém ganho músculos. Não compensa. Como não pensei nisso antes, eu queria emagrecer e ia malhar. Isso é um absurdo! Só podia estar louca! Todo este tempo eu estava ganhando peso. Por isso não emagreço. Achei o grande motivo. De hoje em diante não malho mais.

23 de junho

Saímos para jantar com o cirurgião da casa de Angra e com algumas outras pessoas. Foi legal. Fiquei na salada e frutas.

24 de junho

Fiz um teste para dançar num grupo de axé e passei! O único problema é que eu sou menor e não posso trabalhar nem com a autorização dos meus pais. Que saco! Um amigo da minha mãe, que é um cantor muito famoso em Portugal (já ganhou até disco de ouro), quer vir para o Brasil. Se der certo, vai me contratar como backing vocal. Tomara que dê certo.

25 de junho

Sei que não devia, mas estou empolgada com a possibilidade de trabalhar com esse cantor. Ele é superlegal e divertido. Estou torcendo para que dê tudo certo.

26 de junho

Meu regime está ótimo, e me sinto muito bem. Pra falar a verdade, não sei se dou risada ou se choro. Estava pensando nas coisas que passei e venho passando e definitivamente, se fosse um filme, não saberia classificar como tragédia ou comédia.

27 de junho

Ia sair, mas estou muito cansada e triste. Meus sentimentos estão confusos. Sou burra e feia. Cada dia que passa me sinto pior. Não agüento mais! Sempre estou com uma dor.

Estes dias tenho sentido uma fraqueza muito grande. Estou mal fisicamente. Não sei o que eu tenho. Só sei que não suporto mais!

28 de junho

O cantor não vem mais para o Brasil. Brincar de ser feliz: é pra isso que eu vivo. Quando vem uma felicidade, mal dá tempo de aproveitar: ela acaba rápido. Por que as coisas boas só acontecem para os outros? Eu mereço ser feliz! Vou ligar para o Sol. Ele levanta meu astral.

29 de junho

Vida, o que você quer de mim?

Todos dizem que tenho potencial, simpatia, porém, tenho 14 anos. Eu não podia ter 18?

Que brincadeira é essa?

Tomara que Deus esteja guardando algo melhor para mim.

Queria ter um emprego e não posso! Que saco!

30 de junho

Estou cansada. Passei o dia todo dormindo, mas parece que não descansei. O sono não foi reconfortante. Dormi profundamente, mas não relaxei. Comi pouco. Nem tive vontade de sair da cama. Queria ir à praia, mas parece que é muito esforço atravessar a rua até a areia.

AUTO-ANÁLISE

Quando não estamos bem, parece que tudo age contra nós. Uma série de situações que poderia dar certo e mudar nossa vida ocorre bem ao contrário do que gostaríamos. Se não é bem assim, pelo menos é o que enxergamos. Este foi um mês de expectativas frustradas. Estava à beira de um rio esperando algo que passava ao largo. A vida só acontecia longe de mim.

Fisicamente cansada e desanimada, sentia os efeitos da desnutrição. O estômago também reclamava da péssima alimentação.

É curioso constatar que o anorético sofre as terríveis conseqüências de seus atos, e nem isso o desperta para a realidade. O pessimismo é de tal modo gigantesco que parece ter vida própria. Anda e respira ao nosso lado, como um amigo repulsivo e atraente ao mesmo tempo. A ânsia em mudar a própria situação impele mais e mais a tentativa de subjugar o corpo.

De certa maneira, em algum lugar de mim estava escondido um espírito firme e determinado, pois, garanto, o automartírio é algo que exige muita força e coragem. Minha personalidade forte estava ali, presente, mas completamente desorientada e com objetivos traiçoeiros.

JULHO

1º de julho

Saí para ir ao cinema. Dividi uma pipoca com mamy. Ainda bem que eram quase 3 da tarde e eu estava em jejum. Assim não me engordou tanto. De noite jogamos baralho. Ganhei todas as partidas.

2 de julho

Fui ao cabeleireiro. Queria sair de casa. Andei um pouco na praia. Passei mal e voltei. De vez em quando a minha vista fica preta. Perco toda a visão por uns cinco segundos, que parecem uma eternidade. Melhora aos poucos, mas é muito ruim quando isso acontece.

3 de julho

Deu um problema com o aquecedor do chuveiro, e eu tomei banho frio. Chorei muito. Só me faltava essa! Nem uma chuveirada decente eu posso ter mais. Ai! Que droga! O “tiozinho” está demorando para vir consertar.

4 de julho

Ainda estou triste e muito irritada. Qualquer coisa que alguém, exceto minha mãe, fala para mim me dá nos nervos. Estou ficando cada vez mais estressada! Tudo me aborrece.

5 de julho

Assisti a uma peça. Foi legal; consegui dar umas risadas. Fazia tempo que não ia ao teatro. De dia queria sair, mas estava muito cansada e fiquei dormindo. Quero recuperar minha alegria, mas não tenho forças nem para encontrar os amigos. O Rafa ligou perguntando se eu evaporei de tanto emagrecer. “Aí, caveira”, ele brincou no telefone. Assim que desliguei, caí no sono.

6 de julho

Passei o dia na cama. Toda vez que tento me levantar vem essa “cegueira”. Hoje bateu forte a saudade da minha vó; queria que ela estivesse aqui. Ela era uma companheira para toda hora, o porto seguro de nossa família. Nunca temeu nada nem ninguém. Não conheço nenhuma pessoa que tenha a sua valentia. Eu e minha mãe somos fortes, mas, desde que ela se foi, nos sentimos desprotegidas e órfãs.

7 de julho

Caminhei até a escola. É perto de casa, mas parece que andei quilômetros. Quando estava voltando, três borboletas me atacaram. Paguei um mico enorme na rua. Odeio qualquer tipo de inseto! Meus dias estão muito ruins mesmo. Qual a probabilidade de ser atacada por três bichos nojentos, de que morro de medo, na rua de uma cidade grande? Quase desmaiei, juro. Senti até uma fraqueza nas pernas.

8 de julho

Dormi tão profundo que a faxineira falou que tocou a campainha umas vinte vezes e eu não ouvi. Cada dia durmo mais e mais profundo ainda. O engraçado é que esse sono não me recompõe. Continuo cansada.

9 de julho

Cresci achando que a vida seria boa; que as dificuldades seriam passadas para trás com facilidade. Vejo que o mundo não é tão legal. Noventa por cento da vida são momentos ruins e os outros dez são lgais, porém não duram como as tristezas. Dizem que o sofrimento é “bom” e com ele crescemos e aprendemos. Quem inventou isso queria sacanear alguém, dar esperanças em algo que não existe. Se, depois de tudo, eu sair fortificada, do que me valeu? A cicatriz continua ali. Ela dói e traz lembranças daquilo que preferia esquecer.

10 de julho

Hoje dormi o dia todo. Foi melhor. Toda vez que estou acordada algo de ruim acontece. Dessa forma, o dia passa e eu nem percebo. Antes amava aproveitar o dia; hoje só penso num modo de driblá-lo e passar despercebido, e cada noite que chega comemoro: menos um dia para viver.

11 de julho

Cada dia me sinto mais fraca fisicamente. O sono é muito grande. Assim que acordo já penso em dormir. Durmo dia e noite. Qualquer coisa me cansa. Não tenho vontade de sair de casa. Quando saio, chego a cochilar no carro. Só penso e só quero dormir.

12 de julho

Fui à praia ver se me animava. Fiquei brava com uma mulher, amiga de praia, que falou que eu estava doente. Não cheguei a brigar. Além de não ter força, não queria magoá-la. Ela é sempre legal comigo. O fato de ela falar isso me irritou profundamente. Voltei para casa nervosa, com vontade de matar o mundo.

13 de julho

Fui a um pagode e paguei um mico enorme! Fiquei horas me arrumando. Optei pela calça jeans e “top” preto básico. Cheguei lá e não olhei para os lados, a fim de não me sentir mal e voltar correndo para casa. Depois de dançar muito, percebi que um tamanco estava diferente do outro. Olhei para o meu pé e vi que estava com um tamanco marrom rústico num pé e com um tamanco preto mais sofisticado no outro. Ah, e o detalhe: um salto bem mais alto que o outro. Morri de vergonha e voltei na hora para casa. Nunca mais vou sair de novo.

14 de julho

Viajei para Petrópolis. Foi gostoso sentir o frio de lá; recordou-me São Paulo. Tomei bastante chá. Voltei à noitinha. Passei mal no caminho de volta. Parecia que ia desmaiar.

15 de julho

Acordei muito cansada. Estes dois dias eu não dormi direito.
Ao mesmo tempo que quero sair para passear, sinto um cansaço tão grande! Parece que acabei de correr uma maratona.

16 de julho

Tentei fazer o dia da fruta. Fiquei até as 22 horas só comendo melancia, mas depois roí um pedaço de queijo. Não consigo ficar o dia inteiro sem nada salgado. Mesmo assim, acho que me saí bem. As poucas coisas que comi foram de baixas calorias.
Tive aulas de computação em casa.

17 de julho

Amanheci com o corpo dolorido. Faz tempo que não tenho essa dor nas costas. Quando era pequena, tinha crises de dor na coluna. A minha avó fazia uns remédios que aliviavam.

18 de julho

Levei um tombo à tia. Fui me levantar e, de repente, tudo ficou escuro e eu caí. Foi ridículo! Desci um pouco, andei pelo prédio. A sala de ginástica estava cheia, com algumas pessoas que eu nunca tinha visto.
Acho que um cara me paquerou. Seria loucura dele. Eu ando tão feia que dá vergonha.

19 de julho

A mamãe nunca esteve tão mal. Depressão brava!
Deus, tira a gente dessa! Cadê a luz no fim do túnel?

20 de julho

Sinto-me tão sozinha, um perfeito patinho feio, que ninguém quer por perto. Qual será o meu problema? O que eu faço de errado? Não é possível! Se alguém tem de se dar mal em qualquer coisa, esse alguém sou eu! Em todas as áreas: sentimental, profissional, etc.
Quando vou virar um cisne?

21 de julho

Fui a uma festa, aqui na Barra, com um pessoal. Estava muito chato. Eles me prometeram que, se eu quisesse voltar antes, eles me traziam, mas, quando eu pedi, a minha amiga falou que não dava, que estava esperando umas outras pessoas e não tinha hora para ir embora. Fiquei morrendo de raiva. Para que mentir? Voltei a pé para casa. Nunca mais quero ver a

cara dessa garota pela frente.

22 de julho

A mamã me levou a uma feijoada. Estava cheio de gente famosa. Não quis nada. Dei a desculpa, e é verdade, que não gosto de feijoada. Antes eu comia só o feijão com arroz e farofa; hoje eu não como mais nada disso. Pelo menos uma coisa está dando certo: o meu regime.

23 de julho

As dores de estômago aumentam cada dia mais. Não entendo o porquê. Minha alimentação é supersaudável, sem óleo, sal, condimentos, nada industrializado. As minhas refeições são de dar inveja a qualquer naturalista. Não consigo comer mais tomate e milho. Que pena! Eles eram praticamente a base da minha dieta.

24 de julho

O Sol está no Rio. Não tenho coragem de falar com ele. Não agüento mais tomar a água com limão em jejum. A água com ameixa também começou a me fazer mal. A mistura de chá fica cada dia pior. É um grande sofrimento engolir tudo isso, porém é preciso.

25 de julho

Fui patinar no gelo! A pista fica muito longe, na zona norte, mas valeu. Não sei o que aconteceu, mas não consegui fazer nada direito. É verdade que faz tempo que eu não treinava, mas me deu um casaco tão grande! E, qualquer movimento mais rápido que fazia, meu coração batia forte e acelerado. Passei muito mal. Não consegui patinar como antes.

26 de julho

Liguei para o Sol. Que amor! Combinamos que, da próxima vez que ele vier ao Rio, vamos nos encontrar. Não quero me apaixonar, não quero gostar dele. Essas coisas só servem para me fazer sofrer depois. Não posso me encontrar com ele! Ainda bem que pode demorar algum tempo para ele vir para cá.

27 de julho

Estou muito ruim. Mal consigo ficar acordada. Só o fato de levantar para ir à cozinha parece uma grande maratona. Saí muito de casa este mês. Preciso descansar. Aquele negócio que senti no coração quando fui patinar fica cada vez mais freqüente. Qualquer esforço, meu coração acelera, e eu perco minhas forças. Quando acontecem essas batidas rápidas, dá vontade de sair correndo, correndo, mas a fraqueza vence e não consigo sair do lugar. E também, se eu conseguisse correr, parece que nunca seria o suficiente. O negócio é dormir o dia inteiro.

28 de julho

Hoje dormi a tarde toda. A arrumadeira falou que ficou horas aqui na porta, tocou a campainha e ninguém apareceu. O pior é que eu acho que ouvi tocar, mas não consegui acordar. Assim que abria os olhos, eles voltavam a fechar e eu dormia. Não consegui controlar o sono. O lado positivo é que, enquanto durmo, eu não como. Agora a mamãe deixa a chave na portaria quando sai.

29 de julho

A arrumadeira entrou, arrumou tudo, e eu nem acordei. Só percebi que ela esteve aqui porque a casa estava limpa. O meu sono sempre foi pesado, mas dessa maneira nunca! O estranho é que eu durmo, durmo, mas estou sempre cansada.

30 e julho

Para variar um pouco, dormi o dia inteiro. A minha vida é um saco! Deus, você está reservando um futuro melhor, né? Não agüento ficar parada. Quero movimento! Estou pensando em mudar a cor do meu cabelo.

31 de julho

Fui ao cabeleireiro. Cortei o cabelo na altura do peito (estava na cintura). É para dar força. Faz um tempinho que ele não cresce nem um dedo. Antigamente, crescia feito bambu.

AUTO-ANÁLISE

Nervosa, abatida, fragilizada, cansada, chorando à toa e com a visão turva. O organismo manifestava a carência de alimentação. O cabelo parou de crescer, e as unhas estavam quebradiças, entre tantos males já citados. Estava fraca, tendo muito sono e alguns desmaios. A subnutrição era evidente.

Tomava chás emagrecedores. Eram todos naturais. Mas quem disse que fitoterapia sem orientação e conhecimentos devidos não prejudicam? É óbvio que podem causar grandes danos à saúde. Bebia suco de limão em jejum e, às vezes, passava o dia inteiro comendo apenas frutas. O estômago piorava, e as náuseas aumentavam. As aftas cresciam na minha boca, dificultando ainda mais a ingestão de alimentos.

Essas dietas miraculosas e estapafúrdias danificam a saúde e, no caso de uma pessoa com anorexia, é poderoso auxiliar para a morte. Como disse e repito: anorexia mata mesmo.

AGOSTO

1º de agosto

Sonhei que estava viajando. Queria muito poder conhecer o mundo inteiro. Já fui para os EUA, mas faz tempo. O meu grande sonho é este: viajar o mundo todo! Conhecer lugares e

pessoas diferentes. Seria o máximo! E, principalmente, com alguém especial ao meu lado. Um dia ainda vou realizar!

2 de agosto

Segunda-feira começam as aulas. Atualmente nem tenho medo do primeiro dia numa nova escola. Estou acostumada a passar por isso. A minha família parece cigana, e eu adoro. Peguei o costume; não consigo ficar muito tempo em um lugar. O bom é que neste colégio vou ter só quatro aulas por dia. Agora é esperar para ver o que vai acontecer.

3 de agosto

“Quero te encontrar e desabafar todo o meu sofrer.” Essa música é perfeita para o dia de hoje. Arrumei o armário e separei a roupa de amanhã. Aqui no Rio não tem uniforme. Só não pode ir de “shorts” nem de barriga de fora.

4 de agosto

O colégio é legal. Já fiz algumas amizades. O pessoal perguntou se eu era modelo; me acharam muito magra. Eles estão loucos! Sei que sou gordinha. Eu deveria me pesar, mas ainda não consigo chegar perto da balança.

5 de agosto

Cada mês que passa a minha menstruação diminui. Ainda bem!
Hoje fiquei o dia só com um pouco de frutas – as mais leves, claro!
O caminho que faço para ir para o colégio é lindo. Eu vou e volto a pé. Cansa muito, apesar de não ser longe de casa.
Dormi a tarde inteira.

6 de agosto

Desci um pouco. Tinha muita gente lá embaixo.
Senti os olhares estranhos das pessoas. Parecia que estavam vendo algo assustador. Devem ter visto mesmo: estou acima do peso e tié o descaramento de descer usando vestido curto e colado. Uma mulher até falou “VICHE!”. Ela deve ter se espantado com a minha gordura, sendo que ela não era nenhum exemplo de corpo. Eu só desci com esse vestido porque as outras roupas a moça da lavanderia estragou, deixou todas muito largas. Preciso comprar coisas novas.

7 de agosto

As tonturas estão muito frequentes. Toda hora some a minha visão. O sono que tenho é mortal. Pareço um urso hibernando. O meu estômago está cada dia mais frágil. Hoje, quando eu almocei, a comida voltou.
Meu coração dispara do nada. É angustiante essa sensação. Preciso ir ao médico saber o que tenho, mas, se precisar tomar remédio, estou fora: engorda.

8 de agosto

Diminui a pasta de dente da escova. Tenho medo de engolir e engordar mais. Acho que só o fato de colocar na boca já libera algumas calorias para o meu organismo. Creio que até beber água faz mal para o regime.

9 de agosto

Fui ao cabeleireiro. Queria tonalizar para o castanho, mas o Cezar deixou “cinza rato” com mechas verdes. Queimou todo o meu cabelo! Falei que gostava de cabelo liso, e ele disse que me faria uma surpresa. Passou alisante e tingiu. Resultado: na hora de lavar o cabelo, caiu quase tudo e não secava: Parecia borracha. O Cezar se escondeu. Não teve coragem de me encarar. Só mandou dizer que, se eu quisesse, poderia fazer algumas hidratações. Gente, ele é de um salão superchique e também dá consultoria de tintura para um monte de revistas! Acabou com meu cabelo. A coisa que eu mais amava no meu corpo foi embora.

10 de agosto

Não paro de chorar A culpa foi minha de querer mexer no cabelo. Que raiva! Só em pensar dá um ódio tão grande! Procurei um salão legal, um cara bom, e o que ganho é um cabelo totalmente estragado.

11 de agosto

Hoje, quando estava voltando da aula, parou uma caminhonete do meu lado. Pensei que o cara estivesse querendo alguma informação, mas ele disse que há tempo me observava malhando e tentou me puxar para dentro. Saí correndo para o outro lado do canal, que é contramão. Não sei como tive força. Ele era muito forte, não sei como saí dessa. Só me lembro dele pegando meu braço, tentando me puxar e falando para eu entrar rápido no carro. Não contei nada para mamãe. Não quero que ela se preocupe à toa comigo, afinal não aconteceu nada tão grave. Poderia ter sido pior.

12 de agosto

Passei muito mal hoje. Não sei descrever direito. Dá uma fraqueza do nada. Nessas horas parece que vou desmaiar.

Não consigo me olhar no espelho; eu me sinto um monstro horrível.

13 de agosto

Tudo que eu como volta. Vomito sem fazer força.

Na escola está tudo bem. Tem poucas meninas, os garotos são supersimpáticos e engraçados; divirto-me bastante nas aulas. Os professores também são legais. Ensinam de um jeito diferente.

14 de agosto

Hoje eu fiz uma loucura: tomei um “frozen” iogurte natural. Explodi na minha quantidade de calorias! Eu só posso comer, no máximo, 270 calorias por dia. Fui fraca. Que perdedora! Sou um ser que não consegue controlar um desejo ridículo.

15 de agosto

Saí com a mammy e tive de comer um sanduíche. Entre ontem e hoje, já engordei tudo que estou batalhando para emagrecer. Estou perdendo essa guerra. O problema é que saímos cedo, e ela viu que eu não havia tomado café da manhã. Como eram quase duas da tarde, parou na minha lanchonete favorita e pediu os sanduíches. Eu estava morrendo de fome e comi; não consegui deixar nem um pedaço pequeno. Sei que não posso, mas sempre amei comer, e agora que percebi o mal que isso faz devo lutar com todas as forças e não me deixar vencer.

16 de agosto

Queria dormir, dormir e nunca mais acordar. A vida é muito chata. Quando você pensa que mais nada de ruim pode acontecer, o impossível acontece.

Quando era pequena, adorava a minha vida. Tive uma infância que poucos tiveram. Era tratada com carinho por todos. Nunca fui muito de conversar (sempre fui tímida), mas adorava a presença das pessoas. Minhas amiguinhas da escola e do prédio eram muito legais. Adorava meu mundinho. Os amigos de mammy eram engraçados. Eu me divertia muito. Sempre gostei de dar muita risada (era uma brincalhona). Mas, hoje em dia o sorriso não tem a mesma cor, o mesmo significado e a alegria que sempre teve.

17 de agosto

Estou cansada de viver. Acordar é um grande pesadelo. Se algo bom acontece, eu nem fico feliz, pois sei que em pouco tempo vai acabar.

O meu coração às vezes dispara do nada e outras parece não conseguir bater. A mammy anda preocupada.

Queria ser feliz de novo.

18 de agosto

Estou muito mal; nem agüentei ficar na aula. Quando estava voltando para casa, quase caí no chão. As coisas começaram a girar na minha frente e tudo sumiu. Meu coração disparou, mas consegui me controlar.

Fiquei deitada o dia todo.

19 de agosto

Não suportei ficar na classe e pedi dispensa. Odeio fazer isso. Nunca fui de faltar à toa e, sempre que vou ao colégio, não gosto de sair antes. Já que acordei cedo, me arrumei e ainda até lá. Deveria assistir a todas as aulas. Nunca entendi essa de cabular. Sempre achei ridículo fazer isso.

Estou me sentindo mal. Primeiro, o meu físico já estava ruim e, agora, o meu psicológico. Será que eu não agüentaria ficar até o fim da aula? Sei que não, mas não me sinto bem de ter ido embora. Passei a noite toda vomitando e o que praticamente não comi (vomitei até a água que tinha acabado de beber). Foi horrível! Tentava não sentir ânsia, mas era involuntário.

20 de agosto

Não fui ao colégio. Acordei passando muito mal. Minha mãe me levou carregada para uma clínica, O médico disse que era frescura minha; que eu não tinha nada e que, se fosse para eu sair a passeio; eu não estaria me sentindo desse jeito. Mamy logo me defendeu, falando que ele não me conhecia, que nunca precisei inventar problemas para deixar de ir à escola e que, se eu dizia que estava mal, era verdade. Nessa hora me deu uma raiva tão grande do médico, mas não consegui me defender. Ainda bem que minha mãe me conhece. Eu nunca seria capaz de mentir desse jeito. Depois da “briga”, ele fez um eletro e disse que tenho um pequeno problema de coração. O vômito sem nenhum esforço, ele não soube dizer o que era.

Voltei para casa tão ruim como quando cheguei ao hospital. Pó, o que acontece com esses médicos? Será que não acerto um?

21 de agosto

Continuo muito mal, mas fui ao colégio.

22 de agosto

Definitivamente, não me olho mais no espelho. Estou horrível! Além de gorda, p meu cabelo está péssimo, todo espigado, bem podre mesmo. As hidratações não estão dando conta. Ele não seca mais sozinho, é difícil de desembaraçar, não fica mais ondulado (parece uma vassoura de bruxa). Quero o meu cabelo de volta!

23 de agosto

O pessoal do colégio me chamou para sair. Mesmo me sentindo mal e não querendo botar a cara fora de casa, eu fui. A Di é superlegal, bem maluquinha. A mamy ficou feliz ao ver que eu saí um pouco e que estou fazendo novas amizades.

24 de agosto

Ainda falo com o pessoal antigo aqui do Rio. Quando eu morava em Sampa, tinha vários amigos cariocas. Agora que mudei para cá, a maioria mudou para outras cidades. Eu me sinto muito fraca. Não tenho forças para fazer mais nada.

25 de agosto

O pessoal do colégio me chama de projeto de caveira. Dizem que estou tão magra que um esqueleto perto de mim é gordo. Eles só podem estar brincando comigo.

Vou tomar o meu litro de chá (eca!). Não suporto mais beber isso há muito tempo, mas o que eu posso fazer? Se quero ter uma boa saúde, tenho de me vencer todos os dias.

26 de agosto

Como sou estúpida! Só agora percebi o que o pessoal quer dizer quando me chama de projeto de caveira. Eles estão sendo cínicos! Querem falar que eu sou a mais gorda do colégio e dizem o contrário. Assim me zoam, e eu nem percebo.

27 de agosto

Vou melhorar o meu regime. Não posso ser gorda desse jeito. Hoje um menino perguntou se eu era modelo. Respondi que só se fosse modelo de gordura. Ele saiu rindo.

28 de agosto

Nada de mais aconteceu. Dormi.

29 de agosto

Não ando comendo nada. O único problema é essa dor de cabeça constante que sinto. As tonturas aumentam cada dia mais. Tenho enjôo até de água. Eu não só quero parar como não consigo mais comer. O meu estômago não me deixa engolir nada (tudo que como volta). As minhas aftas me matam.
Dormi o dia todo.

30 de agosto

Péssima! Muito mal mesmo! Passei o dia todo só bebendo chá. De noite, vi um filme morrendo de vontade de comer pipoca, porém controlei esse desejo.

31 de agosto

Estou morrendo de fome; mal consigo dormir direito. Eu quero dormir! Assim, nem vejo o dia passar e o ano parece que dura menos.

AUTO-ANÁLISE

As coincidências ruins continuavam. Até o que era para dar certo dava errado. O cabeleireiro destruiu o meu cabelo; quase fui arrastada para um destino incerto, quando aquele motorista tentou me puxar para dentro de seu carro, entre outras circunstâncias ruins. Parecia-me um castigo injusto e imerecido. Por que isso acontece, eu não sei, mas, como já disse, costuma ser assim quando estamos mal. O importante é que nós podemos mudar a nossa sorte.

Houve nova tentativa de minha mãe em buscar explicação para o que acontecia comigo. Ela me levou a uma excelente clínica na Barra, mas infelizmente... O médico também poderia

ter me ajudado, se fosse um profissional mais humano e conhecesse a doença que se apossava de mim.

Neste mês, minha menstruação foi quase inexistente, prenúncio dos distúrbios hormonais que se originariam em consequência da anorexia.

Quase tudo que eu ingeria regurgitava espontaneamente, até mesmo a água. Abro um parêntesis para falar sobre bulimia, que não é necessariamente ligada à anorexia. No meu caso, o vômito era causado por complicações orgânicas decorrentes da falta de alimentação. Mesmo quando tentei provoca-lo, era com a idéia de emagrecer mais rápido. Não havia a compulsão para comer e depois vomitar, que é uma das características básicas da bulimia. Portanto, as duas doenças – anorexia e bulimia – podem manifestar-se ao mesmo tempo, seguindo um padrão diferenciado do comportamento dos que apresentam apenas uma delas. Algumas características básicas da anorexia e da bulimia:

- Anorexia nervosa ou restritiva: o indivíduo pára de comer. Por mais magro e doente, não enxerga a real situação.

- Anorexia bulêmica: a auto-imagem permanece distorcida, mas a pessoa, quando se alimenta, mesmo em pequenas quantidades, provoca o vômito.

Nos bulêmicos, em geral, o peso não varia, diferentemente dos anoréxicos, que chegam a perder muitos quilos em curto espaço de tempo. Uma pessoa com bulimia costuma ter o pescoço inchado e os pulsos marcados em consequência do gesto de enfiar a mão na garganta. Há casos em que o bulêmico chega a ingerir 2 mil calorias em uma mesma refeição e, em seguida, com sentimento de culpa, corre ao banheiro para vomitar.

O mais grave em ambas as doenças é que cerca de 20% dos pacientes falecem, segundo pesquisas do Ambulatório de Bulimia e Transtornos Alimentares (Ambulim), do Hospital das Clínicas de São Paulo, e somente 30% se curam. O aumento de risco de suicídios é significativo durante o processo.

O portador de transtornos alimentares deve estar atento, pois a doença, apesar de poder ser controlada, não é erradicada. Tal como o alcoolismo, exige cuidados e atenção pelo resto da vida.

SETEMBRO

1º de setembro

Cada dia que passa me sinto mais fraca. Parece que perco o controle do meu corpo, as pernas amolecem e a visão some. Será que o meu corpo está tão pesado que as minhas pernas não agüentam suportar o peso? Preciso fazer, urgente, a cirurgia de redução de estômago.

2 de setembro

Faltam pouco mais de cem dias para acabar o ano! Não vejo a hora; quero que termine logo.

Fui passear. Voltei para casa supercansada, mas não consegui dormir.

3 de setembro

Nada de mais aconteceu. Continuo passando mal, como sempre.

4 de setembro

De noite, saí com a Di e umas amigas dela. Fomos a um barzinho. Só escutei a parte do axé e fui embora. Estava passando tão mal que nem dancei direito.

5 de setembro

Fui ver aplique de cabelo. Quero colocar um “megahair”, sei lá. Achei uns lugares, mas falaram que meu cabelo estava muito estragado e que não daria certo. Voltei para casa triste.

6 de setembro

O Sol me ligou. Levei o maior susto. Há quanto tempo! Gosto de falar com ele. Sua alegria me contagia. Até dei risada. De resto, passei o dia todo dormindo. Estava sem forças para nada.

7 de setembro

Vi TV a tarde toda. Ando comendo o mínimo possível. Chego a passar dias sem pôr nada na boca. Como só na extrema necessidade.

8 de setembro

Quando estou andando, tenho de parar e respirar fundo. Vem uma sensação de desmaio, mas eu controlo.

9 de setembro

Há um tempinho que não escrevo, mas vou tentar recordar o que aconteceu neste 9 de setembro.

Tinha ido andar na praia, à tarde. Quando estava perto de casa, a minha mãe me chamou, e eu fui correndo em sua direção. Perdi os sentidos e desmaiei.

Acordei num leito com o nariz todo esfaqueado. Mamy havia me levado à clínica do cirurgião plástico amigo nosso, o de Angra, para reconstruir o meu nariz. No meio da operação, eu acordei. Como a minha pressão estava muito baixa, o coração meio desregulado e não havia anestesista acompanhando a cirurgia, o médico não pôde me sedar mais. A anestesia local não pegava e já estava numa dose muito alta, não podendo ser aumentada. Senti todas as dores, desde raspar e quebrar o osso, puxar e cortar a cartilagem, até os pontos. Estava tão lúcida que, ao acabar a operação, sentei na maca. Meio tonta, pedi ajuda para ir para o quarto. A enfermeira espantou-se com a minha lucidez. Até comentei com ela sobre o relógio da parede que estava quebrado.

Foi muito dolorido, quase insuportável.

10 de setembro

Voltei para casa; estava com muita dor. Estou tomando analgésico praticamente de hora em hora.

Tomei um iogurte de manhã. Fazia tempo que não comia isso. Foi muito bom. Estou morrendo de dor.

11 de setembro

Mal consigo ficar acordada. Espero que não tenha estragado o meu nariz.

12 de setembro

Estou faltando no colégio todos estes dias. Vou ter de correr atrás do tempo perdido. A dor no nariz ainda é insuportável.

13 de setembro

Estou comendo coisas que há tempo não comia. Apesar de não querer comer nem sentir fome, a mamãe me obriga. Fala que minha recuperação, para ser rápida, depende disso. Só penso no quanto eu estou engordando.

Assim que possível, paro de comer de novo.

14 de setembro

É horrível ficar com a cara enfaixada. Hoje fui à clínica fazer assepsia do nariz e também lavar o cabelo, que estava cheio de nós. Desde que operei, não posso molhar o rosto.

15 de setembro

É engraçado o jeito como as pessoas me olham na rua. Achem que sofri um grave acidente. Também! Estou toda enfaixada e roxa!

O mundo é um eterno julgamento: se usa uma roupa mais curta, você não presta; se tem “piercing” ou “tattoo”, é maloqueira; mas basta as pessoas acharem que você tem dinheiro, daí vira santa. Por que não conhecer melhor os outros antes de julgar pelo visual? Muitos criticam a minha mãe por deixar eu pintar os cabelos, como se isso fosse um grande pecado. Só que não viram que nunca dei trabalho. Até o simples fato de ligar para ela e dizer que estou bem faço com o maior amor. Sempre respeitei os mais velhos e nem sempre fui respeitada. Muitos me prejudicam, sem saber a pessoa que sou e o que estou passando. Não vou mudar o meu jeito de ser. Vou continuar respeitando os outros e exigir respeito. Posso ser nova, mas com certeza já vivi muitas coisas.

16 de setembro

Os moleques da classe estão falando que eu caí porque naquele dia ventava muito e a lei da gravidade não conseguiu me segurar; que ela só atua quando a pessoa tem massa corporal. Eles são muito engraçados. Rio o tempo todo quando estamos juntos.

17 de setembro

Com esses antibióticos, o meu estômago foi para o lixo. Sinto enjôo só de pensar no cheiro da comida. Se imagino um ovo frito, me revira tudo. Nem preciso mais comer para passar mal.

18 de setembro

Por que os remédios não vêm com a tabela de calorias? Estou engordando cada dia mais e não posso nem fazer as contas para compensar no consumo de comida. Por sinal, mamãe ainda me obriga a comer pelo menos três vezes ao dia. Eu enrolo, arranjo uma desculpa e depois, longe dela, jogo no lixo, ou, então, falo que comi, sujo o prato e ponho para lavar.

19 de setembro

O médico disse que a minha recuperação é muito boa. Fiquei com poucos hematomas, e a cicatrização está perfeita. Ainda bem que tenho uma saúde ótima. Morro de medo de ficar doente.

20 de setembro

Continuo tendo pesadelos. Acho que este ano todo eu não tive sonhos bons. Devia escrevê-los e editar um livro de terror. Dariam ótimos filmes também.

O meu nariz ainda dói, mas está bem. Um pouco inchado ainda. Leva cerca de seis meses para ver realmente o resultado. Estou muito curiosa.

21 de setembro

Jantamos com o cirurgião. Eu falei que havia esquecido o analgésico em casa e perguntei se tinha algum para me dar. Ele disse que sim e deu. Minha mãe achou estranho o formato do comprimido e esperou ele sair de perto para dar uma olhada. Sabe o que ele tinha me dado? Um remédio para curar ressaca (nada a ver com analgésico; não tem nem os mesmos princípios ativos). Mamãe ficou brava, mas não falou nada nem me deixou tomar.

Obs.: Ele me deu o analgésico sem a caixinha e com a marca impressa no comprimido para baixo. Por que ele tentou nos enganar? Definitivamente, não tenho sorte com médicos.

22 de setembro

Minha mãe perguntou ao cirurgião por que eu acordei no meio da cirurgia. Ele falou que foi tudo um sonho, que era psicológico. Quando ela contou os detalhes da sala cirúrgica que eu descrevi, ele ficou com a cara no chão, não sabia o que responder.

23 de setembro

A vida é um saco!

24 de setembro

Ainda não estou bem. Aquele mal-estar que tinha se somou à enorme dor que sinto no nariz. Não posso esquecer de acrescentar os quilos a mais que conquistei. Devia ter tomado menos analgésicos. Vale mais uma dor que um corpo horrível.

25 de setembro

S eu tivesse de escrever sobre mim, não saberia o que dizer, afinal nem sei o que pensar. A minha vida é sempre a mesma coisa; nada acontece. E, quando acontece, se for legal dura pouco, mas se for ruim chega para ficar. Éta ano chato e demorado de passar!

26 de setembro

“Felicidade foi embora / E a saudade do meu peito inda mora / E é por isso que eu gosto lá de fora / Porque sei que a falsidade não vigora (...)” Essa música fala muito do que eu estou passando: a vida perfeita só existe na minha imaginação. Quando canto (coisa que faço a todo instante) é a hora em que viajo, e nesse minuto sou muito feliz. Sonho com a vida que eu tinha e que quero voltar a conquistar. Cantar me faz bem. O mundo pára, e eu me sinto completa.

27 de setembro

Adoro a música do Roberto Carlos “Debaixo dos caracóis dos seus cabelos” e aquela do Caetano Veloso que diz assim: “Você é linda mais que demais, você é linda, sim(...) Esta canção é só pra dizer e diz”. Sempre sonhei que alguém especial as cantaria para mim, num momento mágico, em que tudo parasse. E, naquele momento, eu teria a certeza de haver encontrado a minha grande felicidade.

28 de setembro

Sempre fui louca para casar. Ser pedida em casamento de um modo especial. Realizar a cerimônia num local simplesmente perfeito, usando o vestido que sonhei. Depois de algum tempo, ter meus filhos. Sei que esse sonho está muito longe e é quase impossível. Não imagino ninguém gostando de mim desta maneira.

29 de setembro

Estou mal, com os pensamentos confusos e o corpo ruim. Quando vou dormir, não param de passar coisas na minha mente. Parece um redemoinho, uma confusão de pensamentos sem lógica nem conclusão alguma. Tem horas que quero desligar o meu cérebro.

30 de setembro

Dormi a tarde toda. Voltei a fazer o meu regime.

AUTO-ANÁLISE

Pensamentos repetitivos e inconclusivos, sono agitado, terror noturno e pesadelos mostravam o grau de estresse em que me encontrava. Meu cérebro, às vezes, parecia um rádio ligado no mais alto volume. De repente, parava tudo, e um torpor medonho dominava minha mente, fazendo-me adormecer de modo profundo, mas, mesmo assim, não trazia alívio. Não conseguia descansar. Estava sempre tensa, preocupada e bastante fragilizada. Ao ser obrigada a me alimentar, usei todas as artimanhas possíveis para iludir minha mãe. Os anoréxicos costumam apelar para a mentira e os disfarces quando pressionados a fazer refeições. São convincentes nessa arte de enganar.

OUTUBRO

1º de outubro

Passei o dia morrendo de enjôo. Não consigo comer nada (ainda bem). A semana que vem vamos para Sampa. A mamãe vai ao médico (Dr. Luciano Stancka).

2 de outubro

Hoje deu vontade de comer no Lellis Trattoria. Quando morava em Sampa, sempre comia lá; era uma delícia. Pena que nunca mais vou poder saborear aquelas massas. Talvez possa pedir a salada, só que sem tempero.

Sinto falta de morar em São Paulo. O Rio é maravilhoso, mas a felicidade não veio junto. Pensei que tudo mudaria ao vir para cá, mas as coisas pioraram. Acho que a mudança repentina fez mal a mim e à mamãe. Estamos pensando em voltar para Sampa, mas ainda é só uma idéia.

3 de outubro

As coisas aqui no Rio não foram tão ruins. Fiz novas amizades, mas não me sinto completa. Falta alguma coisa, que eu não sei dizer bem o que é. Parece que a vida perdeu o brilho. Sinto falta da minha velha vidinha.

4 de outubro

Estou ansiosa para ir ao show de pagode, hoje à noite.

Acho que vai ser bom mudar para Sampa. Toda a nossa vida foi feita lá. Amo muito o Rio, mas ainda não me acostumei. O problema não é com a cidade, e sim comigo. Até hoje não me sinto bem indo à praia.

5 de outubro

O show foi o máximo! Dancei bastante e queimei muitas calorias. Voltei cansadíssima para casa. Fazia tempo que eu não me sentia tão bem. Foi maravilhoso. Estou muito feliz, mas mal me agüento em pé.

6 de outubro

Arrumei as malas. Vamos sair de casa bem cedinho, por volta das 5 horas da manhã. Estou ansiosa. Vou dormir cedo, para ficar acordada durante a viagem e fazer companhia à mamy. Iremos de carro.

7 de outubro

Acordei muito mal. Depois de uma hora de viagem, eu vomitei. Estava com uma dor no corpo horrível. Não tinha posição para ficar no carro; passei o caminho todo desmaiada. A mamy parou naqueles postos de socorro ao motorista, em que ficam os paramédicos, e eles me atenderam. Detalhe: o paramédico que me atendeu era um negro lindo, ele me aplicou injeção. Só de olhar para aquele sorriso encantador eu melhorei. Devia ter paquerado, mas não deu.

Dormi o restante do caminho. Quando cheguei a Sampa, não conseguia acordar. Estava mal mesmo.

8 de outubro

Estou um pouco melhor. Não sei o que tive ontem. Achei que fosse morrer. O bom dessa história é que passei o dia sem comer e não engordei. Até que vale a pena ficar um pouco doente.

9 de outubro

Acordei mal de novo, e a mamy me levou ao pronto-socorro. O médico recomendou uma endoscopia urgente. Ele questionou a minha alimentação mas eu contei como ela é perfeita, tudo natural. Mandou parar de tomar os meus chás emagrecedores por um tempo, pois podem estar prejudicando o meu estômago também. Ele suspeita de úlcera de fundo nervoso e indicou uma clínica no Rio. Assim que voltarmos, vou fazer os exames.

10 de outubro

Parei de tomar o chá, mas estou me sentindo culpada. Eles me ajudavam a emagrecer. A viagem de volta ao Rio correu bem. Cheguei em casa e fui dormir. Estava morta de cansaço.

11 de outubro

Fiz a endoscopia. É horrível! Nunca mais faço isso de novo. Eles dão sedativo, mas eu não dormi. Fiquei meio zonzá, porém acordada e sentindo tudo. O médico falou que tenho várias feridas no estômago. Uma delas está tão grande a ponto de estourar. Estou com úlcera! É isso que me faz passar mal todo este tempo. Ele receitou um monte de remédios.

12 de outubro

Ganhei uma Barbie importada de Dia das Crianças. Amei!

Fui andar no shopping. Passei o dia todo com uma salada de frutas. Preciso perder os quilos que ganhei com o pós-operatório da cirurgia.

13 de outubro

Tomo um batalhão de comprimidos. Espero não engordar por causa deles. Ainda devo emagrecer uns oito quilos, mas cheguei a uma fase em que nada mais diminui em meu corpo. Fui comprar roupas, e aconteceu a mesma coisa que da última vez: quase nenhuma me serviu. Teria de usar manequim infantil, mas não dá na altura. Está difícil de achar uma roupa para mim.

14 de outubro

Peguei as matérias que perdi nos dias em que faltei. O Rafa perguntou o que eu tinha. Conteí sobre a úlcera no estômago, e ele perguntou se era contagiosa. “Deixa de ser bobó”, falei. E sabe o que ele disse? Que a minha doença era falta de bundão e que, quando eu ficasse gostosa de novo, meus problemas acabariam. Como o Rafa consegue ser tonto, sacana e legal ao mesmo tempo!

15 de outubro

Mamãe foi viajar a trabalho, mas me liga toda hora para saber se estou bem e tomando meus remédios direitinho.

Quero um cachorro. Um Lulu da Pomerânia ou um Chow Chow. Assim, terei companhia para a minha solidão. Ele ficaria estirado aqui ao meu lado, vendo a vida passar, como eu.

16 de outubro

Não tenho comido quase nada estes dias em que a mamãe está viajando. A Di veio em casa e trouxe sanduíche. Enjoei só de olhar. Estou me sentindo cansada, com crise de tosse, que não consigo controlar. Acho que estou começando a ficar com febre. Vou deitar e descansar um pouco.

17 de outubro

Estou pior. A tosse não pára, e ontem à noite tive um febrão. Ainda bem que praticamente passei de ano (em algumas matérias já fechei; nas outras, preciso de, no máximo, 2 pontos) e as faltas não são contadas. Estou sem condições de levantar da cama.

Mamãe voltou.

18 de outubro

Estava fugindo do hospital todos estes dias, mas hoje não deu para escapar. Tossi tanto que vomitei mesmo sem ter comido nada. Estou com as costas tão doloridas que o fato de cair água nelas causa uma dor enorme. Cheguei ao pronto-socorro com 41° de febre, mas me recusei a tomar injeção (tenho pânico disso). Os médicos falaram que estou com

broncopneumonia e receitaram mais remédios.

19 de outubro

Ainda estou muito ruim. A tosse melhorou um pouco, porém a dor no corpo causada por ela não passou. Acho que dará para ir amanhã à escola. Se me sentir mal, eu voltarei. O meu cabelo, cada dia que passa, está pior, se brilho e caindo muito. Não sei o que fazer. Um monte de cremes caros e nada!

20 de outubro

No colégio, não passei muito bem, mas resisti. Não posso faltar mais, afinal este é o meu compromisso: estudar. Cumpro minha obrigação. Queria muito poder trabalhar. Como não posso, pego o estudo como um dever. Não me permito faltar ou ficar de recuperação. Seria um absurdo!

21 de outubro

Estava conversando com a turma do colégio sobre emprego, e eles me convenceram de que eu deveria procurar uma agência de modelos. Acho que não levo jeito para isso, mas não custa nada tentar. Afinal, esse não é o meu sonho, mas, se rolar qualquer coisa, ótimo.

22 de outubro

Amanhã irei à agência. Liguei para lá, e eles falaram que eu preciso levar anotados as minhas medidas e o meu peso. Faz muito tempo que quero me pesar e não tenho coragem, porém amanhã vai ser o grande dia. Se tudo der errado, no mínimo vou descobrir o quanto estou pesando. Que medo!

23 de outubro

Fui à agência. O pessoal gostou de mim. Eles até me indicaram uma fotógrafa para fazer o meu “book”. Um produtor falou que devo perder, no mínimo, mais três quilos. Vou tentar, afinal estou gordinha mesmo. Tenho 1,75 m de altura e 46 quilos. Será que consigo chegar aos 43? Não tenho mais o que tirar da comida. Até a água já diminuí! Vou parar de tomar os remédios assim que possível.

24 de outubro

Ando com muita fome estes dias. Muitas vezes sinto o cheiro e o gosto da comida. Parecem tão reais que dá culpa só de pensar. Ainda bem que tive essa broncopneumonia. Espero ter emagrecido, apesar dos remédios.

25 de outubro

Hoje acordei me sentindo muito sozinha. A sensação é de que estou perdida no mundo, sobrando. Se eu morresse, não faria falta alguma (só a minha mãe a alguns parentes

ligariam). Não sei para onde vou, o que vou ser, se vou realizar os meus sonhos... Para falar a verdade, nem sei o que pensar.

26 de outubro

Daria de tudo para comer um arroz à piemontesa com batata palha lá do Lellis Trattoria. Comería também um monte de outras coisas. Por exemplo: quindim, torta de morango e bolo de merengue. São o meu doce, torta e bolo preferidos.

27 de outubro

Vai ter show do Leandro e Leonardo. Estou louca para ir. A minha vó era muito fã deles. Ela cresceu em fazenda, no interior de São Paulo e do Paraná. Adorava música caipira, Hoje em dia só consigo ouvir as sertanejas mais recentes. Aquelas mais antigas, eu não ouço nem a introdução, que começo a chorar de saudades dela.

28 de outubro

O dia demorou para passar. Não fiz nada de mais. Estou tentando descobrir qual é o especialista que faz cirurgia de estômago. O “booker” da agência ligou perguntando se já emagreci. Ai, que eu faço??? Preciso estar em forma como as outras modelos. Elas são bem-sucedidas, bonitas, famosas e belíssimas. E eu? Droga!

29 de outubro

Aconteceu uma tragédia: a cartilagem do lado direito do nariz quebrou! Quando fui abrir a boca para comer, senti um estalo e uma pontada de dor. Na hora, não percebi nada, mas à noite, quando olhei no espelho, tinha um nódulo imenso no lugar onde senti que havia machucado. Liguei para o médico, e ele falou que só depois de seis meses vai poder fazer alguma coisa. Era o que me faltava, ter um caroço enorme no meu nariz! Desse jeito nunca vou poder ser modelo, quanto mais uma cantora!

30 de outubro

Fui ao centro da cidade. Nossa! É lindo! Foi muito legal. Há séculos não fazia algo parecido. Andei entre os camelôs, comprei bugigangas... Sempre gostei disso. A gente acha cada coisa diferente! Tomei um suco numa padaria supergostosa. Infelizmente, não pude devorar os doces da vitrine. Fiquei com água na boca, mas controlei com facilidade a minha gula. Preciso chegar aos 43 quilos. Voltei para casa muito cansada, mas feliz da vida.

31 de outubro

Como este mês passou rápido! Mal começou e já está terminando. Fui ao shopping andar um pouco. As joalherias estão com tanta coisa linda! Se eu pudesse e não fosse tão perigoso, andava coberta de ouro e pedras preciosas. Adoro jóias. O meu sonho é, um dia, ter vários anéis, colares, pulseiras, enfim, ter uma joalheria particular. A

minha mãe não sabe para quem eu puxei, já que não suporta usar nem um colar. Acho que ela é a única pessoa do mundo que ainda não tem orelha furada.

Estou olhando os catálogos das lojas; assim não penso em comida, embora acredite estar acostumada a ficar sem comer. Para falar a verdade, meu estômago está rejeitando alimentação. Contudo, não emagreço. Deveria fazer uma lipo.

AUTO-ANÁLISE

As distorções a respeito da minha imagem são agravadas nesta fase pela irresponsabilidade de um profissional. O “booker” de uma famosa agência de modelos, talvez para se fazer de importante ou mostrar serviço, disse que eu deveria emagrecer. Se estivesse gorda, seria razoável, pois a profissão de modelo exige uma silhueta fina, mas eu estava com 1,75 m de altura e pesava apenas 46 quilos! Ele me incentivou a atingir o impossível: 43 quilos. Uma magreza cadavérica. Hoje, eu creio que ele também estivesse com algum distúrbio emocional.

Tentava fugir da realidade com sonhos juvenis. É curioso observar as minhas preocupações pueris ao lado da ansiedade e do sofrimento provocados pela doença. Eu era apenas uma menina lutando contra mim mesma no oceano irracional da vida. Olhando agora, aqui do futuro, dá para descortinar tantos motivos, tantas explicações sobre o que passei. Mas não pretendo perder mais tempo remoendo essas coisas. Este livro, também, é uma catarse. Coloco para fora o que sofri e deixo dentro de mim somente a alegria de ter vencido.

NOVEMBRO

1º de novembro

Preciso descobrir uma forma de emagrecer mais. O ano que vem farei uma lipo! Não posso continuar com este peso. Preciso chegar aos 43!

2 de novembro

Hoje fui comer uma fruta, mas o estômago não agüentou, e vomitei. Ta aí uma grande idéia: se eu comer e vomitar, não engordo. Mato a fome sem me preocupar com a gordura. Agora, é só forçar o vômito.

3 de novembro

Fiquei horas no banheiro tentando vomitar, mas não consegui. Forcei ao máximo, mas foi inútil. Que raiva! Passei o dia inteiro nervosa comigo mesma. Uma coisa tão simples, e eu não consigo fazer! Só tomei água hoje, mais nada. Amanhã tentarei de novo.

4 de novembro

Quase acabei com a minha mão e com a minha garganta, e nenhum resultado. O estômago só bota o alimento pra fora quando quer.

A fotógrafa da agência telefonou querendo marcar a data das fotos para breve, mas, se eu

não chegar aos 43 quilos, não vou fazer nada.

5 de novembro

Passei o dia todo dormindo. Estou muito cansada até para escrever.

6 de novembro

Fui assistir ao ensaio de uma peça. Tinha uma porção de gente no teatro. Morri de vergonha. Estava de saia e blusa curta, com as minhas banhas pulando para fora. Tenho certeza de que todo mundo reparou. Eu só usei essa roupa hoje porque estava muito calor e mamãe fazia horas que estava me chamando, com pressa de sair. Eu não devia ter ido. Que loucura sair vestida desse jeito! De hoje em diante, só vou usar os meus moletons.

7 de novembro

Quero comprar um cachorro. Por mim, teria um zoológico em casa. Amaria fazer um safári ecológico pela África ou nadar com golfinhos na Flórida. Adoro animais e sinto falta de um bichinho.

8 de novembro

Peguei os convites para o show do Leandro e Leonardo lá no hotel em que eles estão hospedados. Estou superansiosa.

9 de novembro

O show foi o máximo. Depois, fomos ao camarim. O Leandro foi uma gracinha, muito atencioso. Quando eu o olhei, não agüentei e comecei a chorar (me faz lembrar muito da minha vó). E ele, muito carinhoso, me consolou; quase chorou junto comigo. O Leonardo, um palhaço, não parava de fazer piada. Fomos as primeiras a entrar no camarim. Peguei autógrafo dos dois, tirei fotos, parecia uma verdadeira tiete. Foi maravilhoso!

10 de novembro

Não vejo a hora de revelar o filme para ver as fotos dos dois. Pena que o dia de ontem já passou, foi tão rápido! Acho que as fotos ficaram boas. Sentamos na primeira fila.

11 de novembro

Não adianta: por mais que eu tente, não consigo forçar o vômito. O jeito é não comer mesmo. E a fome que não passa?! Aliás, que nunca passou! Tentei várias vezes a auto-sugestão para não ficar faminta, mas o corpo tem vontade própria. Não adianta tentar suggestioná-lo. É necessário vencer esse instinto físico.

12 de novembro

Estava conversando com uma professora no colégio, e ela falou que é quase impossível eu chegar aos 43 quilos; que já estou pele e osso e não preciso emagrecer mais, e sim engordar um pouco. Eu sei que é difícil emagrecer, mas vou conseguir. Agora, engordar? Nunca! Ela está maluca! Quando olho no espelho só vejo gordura, e não essa magreza toda que ela me disse.

13 de novembro

Acordei com vontade de comer pizza e preparei uma com uma fatia de pão “light”, ricota e tomate. Estava uma delícia, mas, logo depois de comer, me bateu aquela culpa. Hoje em dia a comida não tem o mesmo gosto. Apesar de morrer de fome, na hora que eu como não sinto o sabor direito, pois não consigo parar de pensar o quanto aquilo está me engordando. Porém, devo admitir que, às vezes, fico sem apetite algum durante um bom tempo.

14 de novembro

Estou combinando com o pessoal do colégio para ir a um show de axé comigo no dia 20. Acho que eles não irão. Nesse dia terá uma viagem que acertaram há algum tempo.

15 de novembro

Passei o dia todo em casa.

16 de novembro

Os meus pesadelos ainda são constantes.

Por mais que eu tente, não estou conseguindo emagrecer. O jeito é fazer algo para diminuir o quadril. Vários artistas famosos, até mesmo internacionalmente, já retiraram uma costela para afinar a cintura. É uma ótima idéia. Eu posso fazer isso também; dessa forma, fico com menos cintura e perco o peso dos ossos. Creio que não há nenhum risco nessa operação. Tantas pessoas já fizeram e não deu nenhum problema. Pelo contrário: ficaram felizes com o resultado. Preciso urgente dessa cirurgia. Vou procurar informações na Internet. Afinal, assim como aquelas pessoas, tenho de conseguir atingir e manter esse padrão de beleza.

17 de novembro

A mamãe parece melhor. Algo em seu olhar está voltando, um tipo de brilho que faz tempo que eu não via. As suas risadas estão mais frequentes, e seu amor pela vida parece ter retornado. Fico feliz por ela estar melhorando.

18 de novembro

A mamãe fica me chamando de magricela e está preocupada comigo. Não sei o porquê. Estou completamente normal e cada dia mais magra. Ela insiste para que eu coma. Fala que um pouquinho não vai me fazer mal algum. Daí sou obrigada a explicar que estou fazendo um regime sério e que qualquer coisa a mais em meu cardápio poderá me causar males

indescritíveis.

19 de novembro

Mamy implicou com as minhas roupas. Falou que sempre me vesti bem; que eu usava vestidos, calça jeans, blusinhas justas, e que, atualmente, ela só me vê usando roupas largas, feias e velhas. Que eu era tão vaidosa e que, agora, estou diferente, não na questão do peso, mas na aparência geral. Definitivamente, ela não gosta dos meus conjuntos de moletom.

20 de novembro

O show de axé foi maravilhoso. Tinha um monte de gente famosa. Minha mãe me obrigou a colocar um vestido que há muito tempo eu não usava. A princípio morri de vergonha. Só relaxei quando o show começou. Dancei muito, e nessa hora nada mais importava para mim. Eu me diverti bastante. Foi legal demais.

21 de novembro

Minhas pernas estão doloridas. Há tempos só venho usando salto, que, além de me deixar mais alta, me faz parecer mais magra. O único problema é que fico com dores nos pés, nas pernas e nos joelhos. Meu chinelo tem plataforma; no tênis, uso uma palmilha para aumentar a altura; enfim, tudo tem salto.

22 de novembro

A mamãe anda preocupada com a minha magreza. Já falei que é bobagem e que ainda tenho de chegar aos 43 quilos. Ela deu risada e falou que eu já passei do padrão de magreza. Disse que devo estar doente e que vai me levar para fazer vários exames. Médico de novo, não! Por favor!

23 de novembro

Anda difícil não comer. Agora, tenho marcação cerrada em cima de mim. Minha mãe conversou com um psiquiatra amigo dela e, desde então, não sai um minuto do meu pé. Fica me fiscalizando, vendo eu colocar comida no prato, e espera eu acabar de comer tudo. Mesma que seja um pouquinho, sou obrigada a comer.

24 de novembro

Fui fazer exame de sangue. Talvez eu esteja com anemia. Último dia de aula. Foi bom esse período na escola. Fiz alguns colegas, e o tempo passou rápido. A mamãe foi me buscar e, depois da aula, me levou a uma sorveteria. Há tempos eu não entrava numa. Adorava sorvete quando pequena; comia um quilo de uma vez só. Guardava o pote na geladeira como se fosse uma relíquia. Quem chegasse perto morria! Sempre tive muito ciúme das minhas comidas. Eram como um verdadeiro tesouro. Havia coisas que a mamãe comprava uma para mim e outra para os meus primos, assim, evitava confusão. Eu era tão comilona! A primeira frase que formei foi “Eu vai quere”. Aconteceu

o seguinte: a mamy estava abrindo a geladeira de casa, eu saí correndo em sua direção e falei isso.

Sinto falta da comida, mas não posso saboreá-la. Sinto-me culpada na hora de comer.

25 de novembro

Mamy falou que parece que eu não gosto mais de comida como antigamente. É verdade de melhor amiga, ela virou a minha maior rival. É estranho voltar a sentir o sabor das coisas. Dá uma mistura de sentimentos; não fico em paz na mesa. Hoje, depois do jantar, tive uma crise histérica e saí correndo para o quarto. Fui chorar. Chorei pela culpa de sentir fome, pela vontade de comer, de dar umas garfadas no prato... A mamy ficou assustada com a minha reação e veio conversar comigo. Desabafamos durante horas. Falamos sobre tudo que aconteceu com a gente após a morte da minha vó. Foi bom conversar. No fim (depois de uma choradeira), ficamos num clima muito legal, como há tempos não rolava.

26 de novembro

Fui ao psiquiatra, e ele me olhou de modo estranho. Conversamos a sós no consultório. Ele me receitou um monte de remédios, que vai mandar fazer. Depois, falou com a mamy sozinho. Ela saiu da sala espantada, com cara de quem tinha chorado. Olhou para mim como se nunca tivesse me visto. Parecia querer falar alguma coisa, mas ficou quieta. Será que estou com uma doença grave e ele não quis me dizer? Nos exames deu que estou com anemia. O que o médico conversou com minha mãe? Uma hora, eu sei, ela vai me contar. Nunca me esconde nada.

27 de novembro

Vamos voltar a morar em Sampa. Este vai ser o nosso recorde: duas mudanças em menos de um ano. Quero comprar um cachorro ou um gato, ter a vida que deixei, recuperar o tempo em que estive longe. Vai ser legal. Já tenho amigas, parentes, enfim, uma vida mais normal.

Fomos ao cinema, e eu não quis comer pipoca. A mamy compreendeu. Só falou que, se eu quisesse um pouquinho para matar a vontade, isso não me engordaria. Ela me ofereceu várias coisas gostosas por dia com essa mesma ladainha. Desse pouco em pouco, se bobear, o meu corpo vira uma bomba de calorias. Estou alerta para não cair em tentação.

28 de novembro

Passei o dia com um sanduíche e sucos que minha mãe “obrigou” a engolir. Ela está fazendo chantagem emocional comigo: diz que, se eu não comer, ela também não vai comer e daí vai passar mal de fome. No mínimo, tenho de beber um suco. Eu fico com dó e às vezes cedo.

29 de novembro

Fomos à praia. Passei o dia todo tomando guaraná natural “light”. Minha mãe compra. Eu falo que não quero, e ela diz que, se eu não beber, vai estragar e que, além de tudo,

comprou “light” especialmente para mim. Bebo, pois odeio jogar comida ou bebida fora. Ela tem o dom de me fazer comer sem perceber, e com isso vou engordando.

30 de novembro

Conversei com o psiquiatra. Ele ligou para perguntar como vão as coisas e também para saber se estou me alimentando bem. Já falei para ele que o meu cardápio é perfeito. Tem horas que a mamy olha para mim com um olhar tão estranho. Parece que está me vendo como uma doente. Bom, vou tentar despista-la e não jantar.

AUTO-ANÁLISE

Apesar de tudo, este é um mês que dá prazer recordar: fui consolada pelo querido Leandro num dos seus últimos shows; passei direto no colégio; e sobretudo voltei a ouvir o som das risadas de minha mãe. Isso sem contar que fomos ao médico certo, que revelou o diagnóstico da anorexia e o princípio da cura desse mal. As coisas voltaram a conspirar a nosso favor, embora, na época, eu não enxergasse desse modo.

A competência e o carinho de um clínico são definitivos em nossa melhora. Hoje, já não sinto mais mágoas dos outros profissionais que não me auxiliaram em nada, mas que embolsaram o dinheiro da consulta, sem direito a reclamações da nossa parte. Se citasse o nome deles, seria até processada. Eles jamais admitiram seus erros perante o Conselho Regional de Medicina. Por outro lado, tenho amor por aqueles atenciosos e cômicos de seus deveres que me ajudaram a sair do abismo em que me encontrava.

Novembro foi um mês de transição difícil. Marcou o início da cura. O princípio de uma batalha pela minha sanidade física e mental. Finalmente a ajuda chegou, os longos dias e noites de angústia e severos padecimentos começaram a desmoronar. Eu ainda não me apercebia disso, mais o som de sorrisos feitos luzinhas coloridas brilhavam novamente dentro de casa e do meu coração. Mesmo o choro da mãe e filha prenunciava o fim de um suplício.

Aos poucos, eu iria voltar a me amar e a valorizar a mulher que sou; a ver que sou bonita e que nem preciso me preocupar com o espelho. Ele diz que fui forte e que venci. Isso eu também sei.

DEZEMBRO

1º de dezembro

Falei com a mamy da importância do regime, de como estou gorda, e que ela não está colaborando. Minha mãe começou a chorar e contou que estou com um problema chamado anorexia; que, por mais magra que eu esteja, não consigo me enxergar assim; que essa doença pode me levar à morte. Respondi que ela estava enganada; que eu sei o tanto de gordura que tenho e que preciso emagrecer mais. Mamy explicou que as palpitações no coração, o sono pesado, a falta de força física, os problemas hormonais, a broncopneumonia, são reflexo da doença. Ela se culpa por não ter percebido antes e por ter me deixado chegar a esse ponto. O meu caso poderia ser de internação numa clínica especializada em São Paulo. Tanto eu quanto ela não queremos isso. Após horas de diálogo e choradeira, casa uma cedeu um pouco. Eu faço três refeições por dia, mas exigi produtos

“light”.

2 de dezembro

Eu tento comer, mas não consigo. Daí a mammy me olha triste. Não posso fazer nada. É muito difícil para mim. Conversamos muito. Conteí a ela o que passei e que não quer ser internada em lugar algum. Combinamos, então, de sempre falar com o psiquiatra. Ainda me sinto culpada e muito mal em comer. Não consigo acreditar que tenha anorexia, mas, para deixa-la um pouco mais feliz, eu tento engolir alguma coisa.

3 de dezembro

É difícil comer. Depois de uma garfada, às vezes, me descontrolo e corro chorando para o quarto. Mammy tem sido compreensiva; porém, é muito duro para mim. Até comer uma fruta virou um grande sacrifício.

4 de dezembro

Cada vez que engulo algo, o olhar da minha mãe é surpreendente. Nunca vi alguém tão feliz enquanto o outro come. Essa é a única coisa que alivia um pouco a minha culpa. É gostoso comer, eu admito, mas como vou ser feliz com este corpo horroroso que tenho?

5 de dezembro

Fui a um psicólogo.

Estão me fazendo uma lavagem cerebral, falando que a felicidade não está no peso, mas no que sinto por dentro; que a beleza interior passa para a exterior... Algumas coisas têm lógica; outras, nem tanto. Penso, penso, mas não chego a conclusão alguma.

6 de dezembro

Mais um dia em que tenho de reaprender a comer e a me amar. Isso é um saco! Sempre a mesma ladainha! Uma coisa devo admitir: apesar de estar engordando, eu me sinto melhor. Até meu sono é mais reconfortante.

7 de dezembro

Ando com o meu humor meio alterado. Tem horas que estou muito feliz e outras, melancólica, Choro à toa. Não agüento mais ouvir que o caminho da recuperação é difícil e demorado. É preciso dar um passo por vez. Aprender a me olhar no espelho e voltar a me enxergar. Minha mãe está deixando de trabalhar para ficar ao meu lado.

8 de dezembro

Tentei escapar das minhas obrigações, mas não deu certo. É complicado enganar a “fera”. Não queria comer nada. Tentei fazer manha, chorar, disfarçar... Nada adiantou. A “leoa” não “entrou na minha”.

9 de dezembro

Quis negociar o cardápio do dia, mas não teve jeito. Não acredito que tenha isto: anorexia! Que droga de nome feio!

10 de dezembro

Estamos arrumando as coisas para a mudança.

Falhei de novo na tentativa de escapar do almoço. O jeito é comer e saber conviver com o meu corpo. Falar é fácil, porém fazer... Tem um ditado que diz: “Comer e coçar é só começar”. Essa frase está errada, não é bem assim. É duro trabalhar esse lado. Parar de comer não é tão simples, mas a recuperação é pior. Eu fiz regime porque quis, porém, nas minhas condições, voltar a comer normalmente não é uma coisa que desejo. Recuperar peso tem sido uma fase dolorosa. Lidar com a mente não é fácil; depende somente de mim. Toda hora preciso vencer uma barreira, brigar com a minha consciência. É uma grande batalha com meus inimigos invisíveis, que estão sempre ao meu lado. Aprender a conviver com eles, tornar essa presença amigável. Tenho muito o que vencer.

11 de dezembro

Ainda não faço idéia do meu peso. Dizem que está muito abaixo do que deveria. Não me vejo assim.

12 de dezembro

Comer, comer, comer! Antes, lutava para não pensar nisso; agora, luto para não esquecer essas palavras. Admito a minha fome e procuro não me culpar, saber que isso é natural. Se antes eu comia bem e não era gorda, agora vai ser a mesma coisa. Tantas comidinhas especialmente preparadas para mim. Tudo nutritivo e feito de maneira que não agrida meu organismo, desacostumado a ingerir alimentos. Não suporto mais isso! Negocie! amanhã quero pizza. Se é alimento pesado ou não, estou me lixando! Se sou obrigada a comer, então quero algo gostoso, e não essas comidinhas de bebê!

13 de dezembro

Tudo pronto para mudarmos. Em casa, quando decidimos uma coisa, executamos logo.

Vou dar um corte no cabelo. Está muito estragado.

No jantar, pizza. Nunca pense que seria tão doloroso me alimentar novamente. Achava que, quando atingisse o peso ideal, voltaria a comer. Hoje, percebo que nunca chegaria a esse peso. Sempre iria querer menos.

Consegui engolir uma fatia dessa pizza, coisa que sempre adorei fazer, e não me senti mal depois. Perante as circunstâncias, foi uma vitória.

14 de dezembro

Voltamos para São Paulo. Estamos desfazendo as malas.

Não me vejo como doente e não quero ser vista assim. É muito engraçado: quando as pessoas descobrem o que eu passei e estou passando, logo sentem dó e me tratam como criança! Quero ser vista normalmente. A mesma coisa acontece quando elas descobrem que eu não enxergo de um olho. Não preciso de caridade. Não sou uma coitada!

15 de dezembro

Cortei o cabelo bem curtinho. É muito estranho. Sempre gostei e tive cabelo comprido (não vejo a hora que ele cresça de novo). Eu queria estilo Chanel, mas o cabeleireiro fez um corte moderno. Chegou a fazer até mesmo o pé do cabelo. É esquisito este meu novo visual.

16 de dezembro

Fui para um hotel-fazenda, não a fim de emagrecer, mas de controlar a minha alimentação e de me divertir. Logo no primeiro dia, já fiz amizade.

17 de dezembro

Acordei cedo e fui fazer caminhada. Fui orientada a andar com as mulheres mais velhas. O meu coração, por qualquer exercício, acelera muito. Meus batimentos estavam mais altos do que os de uma senhora idosa que caminhava comigo.

Aqui é bem gostoso. Tem pessoas que querem emagrecer; outras, descansar, e muitas, cuidar da saúde, como eu. A ordem é não deixar nada no prato e sempre levar uma fruta para o dormitório à noite (caso tenha fome, você é “obrigada” a comê-la). Há gente de todas as idades. Estou me divertindo muito.

18 de dezembro

Fiz amizade com uma garota que está aqui para emagrecer. Contei do meu problema, ela achou o máximo. Queria dicas para fazer isso em câs; assim, conseguiria o corpo ideal. Na hora, assustei-me. Peguei o meu diário e li para ela alguns trechos. Falei que, definitivamente, esse não é um modo de regime. Expliquei tudo que passei e estou passando e avisei-a para nunca cair na mesma cilada. A garota ficou apavorada. Ela não sabia que era tão grave e disse que não faria isso. A bem da verdade, eu não sabia nem o que era anorexia. Nunca tinha ouvido falar. Antes, tentava convencer os outros a fazer regime; hoje, não sou contra, mas, sempre que puder, irei alertar sobre o risco do exagero.

19 de dezembro

Voltei à noite do hotel, ou melhor, da minha reeducação alimentar. É engraçado ver as pessoas fazendo dietas de 1.200 calorias para emagrecer e eu comendo um pouco menos que isso para recuperar o meu peso.

20 de dezembro

Ainda não consigo comer muito, mas não pulo refeição. Até chiclete voltei a comprar! Há tempos não mascava nenhum. Eu lutava para não sentir o sabor e o prazer de nenhuma

comida, a fim de não aumentar o meu apetite (que já era grande!). Agora, o caminho é inverso. É muito estranho.

Quando eu falo que estou me tratando da anorexia, as pessoas pensam que é só tomar um remédio para abrir o apetite e me olhar no espelho. Explico que não é bem assim; que eu chegava a passar mal de tanta fome, mas não me permitia comer, e que, se fizesse isso, me punia. Onde já se viu parar de comer?! Perguntam como se nunca fossem correr o risco de sofrer algum distúrbio emocional! Noto que é bem fácil julgar o problema dos outros como bobagem ou frescura. Existe preconceito contra quem sofre de algum problema de fundo emocional. Encaram como se fosse algo facilmente evitável, uma tolice mesmo. O que alivia é saber que esse tipo de gente que julga a dor dos outros com tanta leviandade também é doente emocional, sofrendo algum distúrbio.

A falta de compreensão do sofrimento alheio é algo que deve ter uma nomenclatura específica nos consultórios de psicólogos e psiquiatras. Ah! Quer saber? Estou me lixando para quem me julga louca.

21 de dezembro

Estou mais branca do que quando mudei para o Rio. Quero sol urgente! Arrumamos a casa. O apê é bem jeitosinho. Vamos pinta-lo todo de azul.

22 de dezembro

Comprei o presente de Natal da mamã. Foi uma grande prova: fui perto do horário do almoço e sozinha, isto é, sem ninguém para me vigiar, porém, resolvi comer. Poderia ter mentido e ficado sem almoçar, mas vou cumprir o trato com a minha mãe. Na hora, confesso, foi difícil tomar essa decisão. Era muito tentador, mas creio que fiz a coisa certa. Sou uma pessoa de palavra. Se falo, cumpro. Não conseguiria enganá-la. Assumo tudo que faço. Se não tivesse comido, eu contaria. Sinto-me aliviada e feliz. Ainda sinto repulsa por engolir e tenho recaídas, mas é normal.

23 de dezembro

O Natal chegou rápido, mas ele nunca será o mesmo sem minha avó. Ela adorava festejar, reunir a família, fazer comida... Eu também gostava muito daquela agitação. Ainda sinto muito sua falta. Não teve um dia em que não pensei nela. Sei que nunca vou esquece-la, mas já não souro tanto quanto antes.

24 de dezembro

Hoje comi bastante, afinal é festa. Caro que não tanto como antigamente, mas, para o meu “atual” padrão, foi uma comilança. Chegou a bater um remorso de comer muito, mas eu o venci. Vejo que estou começando a ganhar esta minha nova batalha.

25 de dezembro

O almoço foi churrasco. Odeio qualquer tipo de carne. Fiquei na salada com arroz. As

minhas tias não sabem o que passei e o que estou passando até hoje. Não contamos nada. Liguei para o Sol para desejar um feliz Natal e dizer que estou morando aqui em Sampa. Ele ficou superfeliz, e conversamos por horas. É bom retomar as amizades. Rever pessoas de que gostamos e, o melhor, voltar a conviver com elas.

26 de dezembro

Já sei bastante a respeito de calorias e tenho rapidez em somá-las. Por mais que eu não queira, não consigo parar de calcular. É automático.

27 de dezembro

Ainda não me acostumei a comer tanto, quase sempre deixo um pouco no prato. Não sei se conseguiria voltar a ficar dias sem comer, mas não quero fazer esse teste.

28 de dezembro

Tenho dedicado o meu tempo livre para cozinhar. Aprendi a gostar de fazer isso. E o melhor é que, agora, eu posso provar o que cozinho. Era muito ruim preparar meus pratos favoritos e não comer nada. Lembro que sempre fazia a comida da minha mãe, mas nunca as experimentava. Poucos meses atrás, eu substituía um prato de lasanha por chás sem adoçante. Dá para acreditar? Começo a recordar como é bom devorar uma boa comida. Não sei se farei isso logo, mas estou tentando. Falta aprender a me relacionar com o espelho. Eu não conseguia me ver magra. Até hoje, não sei com que aparência fiquei na época mais grave. Ainda não sei distinguir se meu reflexo é o real ou apenas mais uma invenção da minha cabeça.

29 de dezembro

Claro que me pego pensando em regime. Passei um bom tempo só fazendo isso! Procuro de distrair quando surgem esses pensamentos. Ainda é difícil evitar a culpa, mas, mesmo assim, não deixo de me alimentar.

30 de dezembro

Não vamos viajar neste fim de ano. Já passeamos bastante. Quero um dia voltar a morar no Rio, mas bem da cabeça. Ir para lá e aproveitar. Realizar tudo aquilo que havia planejado fazer, mas que, infelizmente, não deu.

31 de dezembro

Não parece que passei por tudo isso neste ano. Muitas vezes penso que foi um sonho. Surpreendente e cheio de emoção. Poderia considerar que este foi o pior ano da minha vida; porém, seria injusto. Aprendi e cresci muito com ele. É muito engraçado ler o diário de uma anoréxica.

Bem, o ano já acabou e fechou uma grande etapa. Estou mais preparada para viver esta vida nova.

AUTO-ANÁLISE

A batalha foi difícil, mas eu saí vitoriosa.

Depois da anorexia, e em virtude dela, enfrentei um problema hormonal grave, que me fez engordar bastante, mais que quinze quilos. Nova corrida médica durante vários meses. Conteí com o apoio do ginecologista Dr. Malcolm Montgomery e consegui controlar os hormônios. Após um tratamento prolongado, voltei ao meu peso normal. A úlcera quase me levou à cirurgia, mas o Dr. Luciano Stancka e Silva – com seu tratamento holístico, que cuida do mental, do físico e da parte energética – curou minhas dores no estômago e acalmou minha mente e meu coração. Passada a ansiedade, muitos males também passaram.

Fiz mais cinco cirurgias no nariz. O estrago foi grande. Mas, graças a outro médico maravilhoso (o cirurgião plástico Dr. Marcos Vinícius dos Santos) e à otorrinolaringologista Dra. Saramira C. Bohadana, hoje ele está perfeito.

Quando estive doente, a minha maior dificuldade dói encontrar um profissional de medicina que acertasse o diagnóstico de anorexia. Havia descaso e insensibilidade por parte de alguns, desinformação por parte de outros. Minha mãe e eu buscamos vários, inultamente, como já relatei. Foi uma pena! Se nós tivéssemos conseguido descobrir mais cedo a enfermidade, eu teria saído dessa “roubada” bem antes e muitos problemas teriam sido evitados, tanto emocional quanto fisicamente.

Um dos meus objetivos, ao escrever esta obra, expondo minha vida e a da minha mãe (não é fácil!), é trazer luz para esse mal escondido e provocar discussões esclarecedoras a respeito dele. Espero que muitos adolescentes não entrem nessa situação ou, se já estiverem, que consigam sair dela após a leitura deste meu livro simples, mas que me dá muito orgulho.

Na minha vida pessoal, muitas coisas mudaram. Tenho uma relação legal com o meu pai. Com o Sol, infelizmente, não deu certo. Sinto um grande carinho por ele. Sempre é uma festa quando nos revemos.

Hoje em dia, é fácil encontrar-me no Lellis Trattoria, devorando alguma massa deliciosa. Tenho uma cachorrinha que amo muito. Ela se chama Pitchula.

Mamy curou-s totalmente.

Ganhei grandes amigos: Duane e Nazareth Amaral, Chico Audi, Sueli Secco, Lino Verdigueiro, Elisa Fidélis, Deborah Pavani e o Dr. Reginaldo Migliorança.

Até o presente momento, não tenho noção da magricela que fiquei, mas também não fico encanada. Eu venci, porque, para ser anoréxica, tem de ter muita personalidade e determinação, ou você acha fácil controlar a fome terrível?

Não gosto de ser vista como uma coitada. Esse problema foi a prova da minha força.

Afinal, não é qualquer um que consegue se vencer e vencer até mesmo o seu organismo todos os dias. Quase superar a falta de alimentação, evitar comer quando se está faminta, é algo que exige um esforço sobre-humano. Respeito isso em mim e estou direcionando toda essa minha força interior em busca de meus objetivos, mais saudáveis e positivos. Saí dessa situação muito fortalecida e madura.

Amo viver. Amo desfrutar os prazeres que a vida oferece, com naturalidade e de forma tranqüila.

Ainda sinto falta da minha avó. Nem tudo são rosas. A única coisa que o tempo apenas amorteceu foi a dor. Mas minha velhinha está, definitivamente, morando dentro de mim, em um recantozinho bem especial. Sei que sua perda, seu longo padecimento no leito e a debilitação inerente à enfermidade que a acometeu, a par da mudança brusca de cidade e da depressão profunda da mamãe, detonaram o desespero fatal que me jogou à “loucura” da anorexia. Foi o que especialistas costumam classificar como distúrbio de pós-trauma. A perda de uma pessoa querida, mudanças e doenças familiares mexem com a cabeça de qualquer um. Mexeram com a minha. Sou normal, afinal de contas. O que passei pode ocorrer com qualquer pessoa. E, se está sucedendo ou já sucedeu com você ou algum familiar, desejo muita força e coragem. Isso tem cura. Acredite!

PARTE II

Orientações do Dr. Haroldo Lopes

O Amor Cura

Conforme observamos no diário de Dominique, as tias foram poupadas, mas a mãe dela sofreu muito. Ela estava deprimida e talvez por isso não tenha percebido mais cedo o mal que afligia a filha, ou, possivelmente, desconhecesse a anorexia, pois, em vários trechos do relato, vemos que Domi vai a consultórios médicos em busca de ajuda, mas em vão.

Notamos também que, assim que a mãe obtém uma melhora no quadro depressivo, percebe a gravidade da doença da menina e aplica-se na procura por tratamento médico específico. Unidas pelo amor, que caracteriza a relação entre as duas, elas conseguem vencer.

O filósofo grego Sócrates (469-399 a.C.) afirmava: "Homem, conhece a ti mesmo". Penso que Domi passou a entender seu problema e a seriedade dele graças à ajuda de bons profissionais e dos cuidados maternos. A recuperação foi lenta e gradativa, às vezes despertando culpa na menina por se alimentar, fato esperado quando se restabelece desse tipo de doença.

Hoje em dia, a jovem está curada; é uma pessoa feliz. Nas diversas vezes em que nos encontramos, conversamos, demos boas risadas, já tivemos oportunidade até de fazer refeições juntos, e, posso garantir, houve dias em que ela comeu mais do que eu, que tenho 1,75m de altura e 78kg.

Parabéns, Domi, pelo esforço e pela coragem das revelações, que servirão de alerta a jovens, pais, educadores e toda a sociedade.

Ao empenho e à dedicação da mãe de Dominique: "Pode secar-se, num coração de mulher, a seiva de todos os amores, nunca se extinguirá a do amor materno" (Julio Dantas).

Um estudo sobre a anorexia

Distorcendo a realidade

1) O que é anorexia nervosa - Trata-se de uma doença causada pela perda deliberada de peso do paciente. É mais comum no sexo feminino, sobretudo durante a fase da adolescência; porém, pode aparecer em mulheres e homens, independentemente da idade. Essa perda de peso não é resultado da falta de apetite, mas é causada pelo fato de negar a alimentação.

Normalmente, o paciente cisma com uma parte do corpo, o que o faz se enxergar sempre

gordo, embora, por vezes, esteja no peso certo, ou até abaixo, desencadeando a chamada distorção da realidade. Com isso, a percepção da forma e/ou do tamanho do corpo sofre uma deturpação. O espelho, para as pessoas anoréxicas, nem sempre diz a verdade... Chegar ao diagnóstico da anorexia nervosa é fácil, porém sua causa é incerta, sendo aceitos fatores múltiplos, como os genéticos, biológicos, psicológicos e socioculturais.

O transtorno é associado à desnutrição, causando alterações endócrinas, metabólicas e outras. Metade das vítimas de anorexia apresenta perda óssea precoce e sofre fraturas. As mulheres jovens com essa doença tem baixos níveis de estrogênio (hormônio que contribui para manter os ossos fortes). O excesso de exercícios físicos pode estar presente, bem como o uso de substâncias químicas para reduzir o peso ou cortar o apetite.

Em geral, o paciente anoréxico sofre depressão, ansiedade ou sintomas obsessivos (idéias fixas). Preocupa-se com o peso, as calorias dos alimentos e partes do corpo que julga estarem deformadas. Ele chega para o tratamento com o peso bem abaixo do normal e apresenta sinais como hipotermia (temperatura do corpo baixa), bradicardia (batimentos cardíacos lentos), hipotensão (pressão baixa) e mudanças metabólicas, a exemplo da menorreia (ausência de menstruação), no caso das adolescentes. Nas raras ocorrências de anorexia em homens, os genitais são prejudicados, bem como o desenvolvimento sexual. A indução ao vômito e o uso de diuréticos são comuns, evoluindo, muitas vezes, para o diagnóstico de bulimia nervosa.

Outro comportamento do paciente é o de preparar refeições para os outros e reservar para si alimentos de baixas calorias.

Mais uma característica importante a ser analisada é se relaciona-se a um evento vital estressante, conhecido como estresse pós-traumático, ou seja, a morte de algum ente querido, estupro, acidente grave, separações ou perda de emprego. Pode, também, originar-se de personalidades perfeccionistas, sobretudo na infância, a chamada criança-modelo, com rendimento escolar perfeito e precocemente responsável.

Se não for diagnosticada logo no seu início e tratada de forma adequada, pode levar à morte. em muitos casos há necessidade de hospitalização, em virtude da acentuada desnutrição.

Segundo a Classificação Internacional da Doenças (CID-10), para um diagnóstico definitivo de anorexia nervosa, os seguintes critérios são requeridos:

"a) O peso corporal é 15% abaixo do esperado (tanto perdido, quanto nunca alcançado), ou seja, o índice de massa corporal de Quetelet (IMC)*¹ está em 17,5 ou menor. Pacientes pré-púberes podem apresentar falhas em alcançar o ganho de peso esperado durante o período de crescimento.

"b) A perda de peso é provocada pela abstenção de "alimentos que engordam". Além disso: vômitos e purgações auto-induzidos, exercício excessivo; uso de anorexígenos e/ou diuréticos.

"c) Há uma distorção da imagem corporal na forma de uma psicopatologia específica, por meio da qual se instala no paciente um pavor de engordar, que persiste de maneira intrusa e supervalorizada. Como resultado, o paciente se impõe um baixo limite de peso a si próprio.

"d) Um transtorno endócrino generalizado envolvendo o eixo hipotalâmico hipofisário-gonadal é manifestado em mulheres, como a amenorreia. Já em homens é notada a perda de interesse e potência sexuais. (Uma excessão aparente é a persistência de sangramentos vaginais em mulheres anoréxicas que estão recebendo terapia de reposição hormonal, mais comumente tomada como uma pílula contraceptiva.) Pode haver também níveis elevados do hormônio do crescimento, por causa do aumento de cortisol, alterações no metabolismo

periférico do hormônio tireoideano e anormalidades de secreção da insulina.

"e) Se o início é pré-puberal, a sequência de eventos da puberdade é demorada ou mesmo detida. O crescimento cessa nas garotas, os seios não se desenvolvem e há uma amenorréia primária. Nos garotos, os genitais permanecem juvenis. Com a recuperação, a puberdade é com frequência completada normalmente, porém a maturação sexual é tardia."*2

*1 IMC = peso(kg) : altura² (m)

*2 Organização Mundial de Saúde, Classificação dos Transtornos Mentais e de Comportamento da CID-10, 1993, Porto Alegre: Artes Médicas, p. 173-174.

2) Fatores pessoais que favorecem o aparecimento da doença ou são apenas predisponentes da personalidade - Os cuidados para com a boa formação de um ser humano começam desde o útero materno.

Um dos fatores que predispõem o desenvolvimento da anorexia nervosa é o genético, principalmente herdados de parentes de primeiro grau que já tiveram depressão, transtornos do pânico ou a doença bipolar. As causas da anorexia ainda são incertas, mas relacionam-se à parte comportamental, que envolve a personalidade do paciente e o meio em que ele vive. Devem-se considerar ainda as situações traumáticas pelas quais passou, os recursos que tentou (sem sucesso) utilizar, a ponto de, provavelmente, todos os fatores em conjunto, bem como o momento social, contribuírem para que o indivíduo sofra dessa doença.

Analisaremos, aqui, alguns fatores emocionais e diferentes personalidades.

Quando nascemos, estávamos todos lá no útero materno, no princípio do prazer. Os alimentos chegavam por meio do cordão umbilical, assim como o oxigênio. Enfim, a gestação é uma época em que se espera que a criança, ou o feto, tenha todo o conforto possível.

Nós, terapeutas, e outros especialistas acreditamos que as influências - principalmente com relação à parte emocional - são percebidas e sentidas pelo feto desde o útero. Por isso, é muito importante que a mãe esteja vivendo um período de calma, aceite a criança e converse com o seu bebê ainda no ventre. Da mesma forma, o pai deve, muitas vezes, colocar os lábios na barriga da esposa e falar para o nenê algo como: "Papai gosta muito de você e o espera ansiosamente". São atitudes essenciais porque oferecem à criança a sensação de aceitação. São os primeiros indícios de amorosidade.

Depois de nascido, nos primeiros meses - quando há o desenvolvimento rápido dos neurônios -, o bebê já recebe e registra informações de amor, de carinho e o contato de pele. O afeto dos pais estimula e faz com que os neurônios do amor cresçam e amadureçam, favorecendo, portanto, a auto-estima. É o primeiro passo para que a criança tenha boa imagem de si mesma e boa auto-estima, o que permitirá que, no futuro, ela possa estabelecer relações afetuosas.

É evidente que, após o nascimento, a criança tem as suas primeiras frustrações; afinal, lá no útero, tudo estava à sua disposição. Nesse novo momento, em que ela já pertence ao meio externo, é natural que comecem algumas privações, pois, agora, já não é sempre que o seio materno está ali para alimentá-la. Às vezes, a mãe terá de se ausentar por alguns minutos, mas logo retornará. É nesse período que ela vai experimentando a raiva e que se inicia o contato com suas primeiras frustrações.

É importante lembrar as mães que preparamos nossos filhos para o mundo, e não para nós. Devemos ensiná-los com carinho, mas, lentamente, de acordo com a faixa etária e capacidade deles, temos de deixá-los ter as próprias decepções. Então, é aí que a criança

começa a perceber que não terá suas necessidades satisfeitas a todo momento. Isso pode contribuir para que o bebê, já um pouquinho mais desenvolvido, aprenda a lidar com a parte escura da vida.

É claro que outras situações angustiam as crianças, como o fato de perceberem, por exemplo, que já dormem em um quarto sozinhas, e o papai e a mamãe, em outro. Essa separação, que é recomendada a partir do oitavo mês, geralmente as frustra. É como se elas se sentissem não amadas e pouco queridas. Às vezes, podem até perguntar porque não podem dormir com os pais. Nessa hora, deve-se explicar que o pai e a mãe gostam de ficar sozinhos também, que gostam de namorar e que não as rejeitam.

Outro caso de frustração comum para a criança é quando surge um irmãozinho. Ela começa a pensar que, não é um bom filho para os pais. Quantas delas ficam às vezes até com febre emocional! Por quê? Porque parece que está vindo outro nenê.

Certa vez, fiquei sabendo, por uma cliente, que, quando ela teve o segundo filho, o primeiro disse logo que nasceu o outro: "Puxa, mamãe! Bonito, bonito! Mas pode colocar de volta na barriga. Agora ele já pode voltar", demonstrando nitidamente sua frustração.

Essas questões são inevitáveis, não que você, pai ou mãe, tenha culpa, mas a natureza colocou-nos nessas situações. É de extrema importância a presença dos pais para dar explicações ao filho que se frustrou. A criança é pequena, já sabe falar um pouco e pergunta: "Por que ela está dormindo num quarto e o pai e mãe estão sozinhos no outro?"; "Qual o motivo de estar vindo um irmão? Não precisava vir um irmão!". Então, nessas primeiras decepções, é fundamental esclarecermos a criança:

"Olha, está vindo um irmão e não é porque nós deixamos de gostar de você ou que você não seja suficiente para dar amor para seu pai e sua mãe, mas, sim, porque é bom ter muitos filhos, para que possam brincar juntos. E o nosso amor é igual para todos".

Essas explicações são essenciais, pois são vários os casos em que a auto-estima já está um pouco baixa, e a auto-imagem, distorcida. Esses sentimentos podem ser minimizados com uma conversa amiga. Coloco essa questão porque se percebe, em muitas situações, que o adolescente anorético passou por isso na infância. A criança, quando não dormia mais no mesmo quarto com os pais, se sentia da seguinte maneira: "Eu acho que não sou uma pessoa bonita; não tenho nenhum valor. Então é por isso que meu pai e minha mãe me evitam e estão encomendando uma nova criança".

Embora já tenha sido muito debatido, às vezes deixamos de perceber, principalmente os pais, que costumamos delegar ao menino determinadas tarefas que exigem um pouco mais de desempenho físico. Uma vez isso se deu comigo. Eu permiti que um filho meu, quase da mesma idade da minha filha, pulasse o muro para pegar uma bola. Quando ocorreu a mesma situação com ela, eu disse: "Não, filha. Deixe que o papai vai buscar para você". Pensei que estivesse sendo cavalheiro, gentil, mas acabamos dando um atestado para as meninas: "Olha, isso é coisa para menino!". E percebemos que o menino vai criando maior habilidade motora. Já a menina, nós queremos poupá-la e, na verdade, estamos estimulando nela um sentimento de incapacidade.

Existem até mesmo especialistas que não recomendam aquela brincadeira do Bolinha e da Luluzinha, na qual ambos olham para dentro do calção e dizem: "É, há uma diferença". Muitas meninas, na sua inocência, acham que o fato de não terem um "pipi" para fora é em consequência de que o cortaram, de que sumiram com o "pipi" delas. Quando isso ocorrer, é muito simples: basta falar: "Não é que você não tenha ou que arrancaram o seu 'pipi', ou que você veio com defeito... É que o 'pipizinho' da menina é para dentro e o do menino é para fora, mas é normal. A mamãe também é assim, e o papai tem o dele igual ao do seu

irmãozinho".

Cito mais os exemplos do sexo feminino porque a anorexia aparece de forma predominante nas mulheres: cerca de 95% dos casos. Mas, sempre que surgir algum desses sentimentos, é importante a manifestação de pais e mães para retirar essas emoções, que podem, muitas vezes, deformar ou, então, causar a idéia de que a menina não é algo bom.

É fundamental que as crianças tenham contato com histórias; fábulas; contos que tratem da magia de super-heróis, de pessoas que acabam resolvendo os seus problemas, histórias nas quais os adultos consigam, no fim, atingir seus objetivos; contos que envolvem animaizinhos, como o Bambi, e uma série de figuras de Walt Disney que conhecemos. Por meio da fantasia, a criança vai percebendo que existe o bem e o mal e que as pessoas também são bondosas e conseguem vencer obstáculos.

É muito importante ela observar, na fantasia – como, por exemplo, na história de João e Maria - , que, no fim, os personagens acabam conseguindo voltar para casa e ser felizes. Eles atingem seus objetivos e vivem bem, principalmente com os pais. Pela fantasia, a criança vai conhecendo os desafios e descobrindo a diferença entre o bem e o mal. Isso faz com que ela adquira confiança nela mesma e vá criando uma imagem boa dos outros e de si própria.

É fundamental a prática de brincar nos parques. Devíamos levar nossos filhos a estes locais para que possam ter uma atividade junto de outras crianças e percebam que não são só eles que têm dificuldades, mas os outros também. Que eles notem que é difícil subir no escorregador, pois é muito alto, mas que alguém foi até ele, alcançou o último degrau, sentou e escorregou; soltou-se, desceu e repetiu esse exercício. É com muita dificuldade que a criança olha para isso, mas acaba fazendo a primeira vez, escorrega e faz a segunda. E descobre que ela também tem capacidade.

Quando a criança começa a mostrar medo do bicho-papão, dos fantasmas dentro de casa, é importante que você, pai ou mãe, a oriente: “Meu amor, me dê a sua mão. Vamos até a cozinha para ver que, embora haja pouca luz, tudo está bem, e você está com o papai e a mamãe”. Ela se sentirá segura e protegida. No mundo, nada a apavorará enquanto estiver com a mão austera desses pais carinhosos, que a protegem.

É por meio dessas experiências (“Irei com você para que veja que não há nenhum bicho-papão, nenhum fantasma.”) que ela vai adquirindo confiança, até que, um dia, perca o medo e saia correndo para tomar um copo d’água.

Os pequenos estão sempre observando demais, “filmando” completamente o meio em que vivem. Então, outro detalhe muito problemático nos nossos dias é a exigência, acima do necessário, dos pais para com as crianças. Às vezes, a própria criança passa a observar um número grande de preocupações, perfeccionismo e exigências do pai para com a mãe, ou vice-versa. Isso é algo a ser bem repensado, porque, mesmo não sendo intenção dos adultos, estes acabam transmitindo a ela que as exigências, os compromissos, devem ser respeitados rigorosamente e dentro de certa perfeição.

Alguns pais, de quando em quando, até exageram um pouco se a criança não executa as suas tarefas de maneira esperada. Zangam-se e por vezes as punem, exigindo quase uma perfeição não só da lição de casa, mas também das pequenas tarefas, como guardar os brinquedos ou até arrumar a própria cama. Acredito que essas atividades são importantes, porque, como disse anteriormente, estamos preparando os nossos filhos para o mundo; não seremos eternos. Mas tudo deve ser feito de forma suave, de preferência envolvendo muitas fantasias e com um tom, uma conotação de aceitação.

É interessante lembrar que são vitais a maneira falamos com essa gente miúda, as palavras

e o tom de voz que usamos, porque é um erro pensar que nada disso está sendo gravado, já que a criança tudo registra. Devemos mostrar lentamente, sobretudo quando ela inicia as suas primeiras obrigações escolares, lá na pré-escola – momento em que começamos a ensinar que é importante colocar de volta as coisas no lugar de onde as pegou - , que ela deve respeitar o coleguinha e que o amiguinho também deve respeitá-la.

Deve-se explicar a ela ainda que, na hora em que a professora falar na sala de aula, ela não deve estar brincando ou jogando bola, mas, sim, estar atenta ao que a professora ensina, pois, quando ocorrer o intervalo, ela poderá brincar.

Refletamos, ainda, sobre como vamos passar as responsabilidades e os deveres para nossos filhos. Se isso for transmitido de maneira muito rigorosa, poderemos impor que, na adolescência, esta possa vir a se tornar exigente em demasia consigo mesma.

Por que escrevo isso? Por causa do anoréxico. Além de ter uma auto-imagem baixa, não acreditar muito nele e não se gostar muito, ele costuma ser muito crítico e exigente. E, em muitos casos, essa exigência vem desse meio, que poderia ter sido mais suave.

É sabido, por vários mecanismos da mídia, que as crianças possuem três vezes mais oportunidades de imitar os pais, não só em determinados hábitos, como fumar ou beber, mas também na sua forma de agir com o trabalho. Se ela vive numa casa em que os pais deixam clara a falta de interesse, pois não brincam, ou se são separados e datas importantes passam despercebidas, ou, então, o recebimento de uma medalhinha por parte da criança no fim do ano, a personalidade dela acabará por refletir esse descaso.

Tudo isso ajuda muito, muito mesmo, a complicar a situação e aumentar a imagem negativa. A situação agrava-se quando a relação entre pai e mãe não é boa e ambos acabam imputando defeitos um ao outro. Nessas horas, os genitores passam sentimentos de culpa para a criança. É como se ela tivesse participado, ajudado na separação desse casal.

Isso faz com quem ela conclua que, sendo produto desse pai e dessa mãe, provavelmente tem uma série de defeitos. Essa conclusão poderá, por diversas vezes, leva-la a estabelecer o seguinte pacto: “Eu, criança, não valho nada, e também parece que meus pais e o mundo são complicados demais; tudo é muito deficiente”.

Embora um número expressivo de garotas desenvolva uma forma, um corpo, um rosto bonito, por vezes o seu interior está fragmentado; a auto-estima, baixa, e sua confiança, deficiente. Os fatores genéticos hereditários, o momento social e a mídia colaboram, de maneira intensa, para a formação de problemas emocionais, como a depressão. Uma criança ansiosa e que possui alguma fobia poderá, na adolescência, tornar-se um jovem anoréxico.

É preciso deixar bem claro que fatores biológicos também predis põem o desenvolvimento da doença, muitas vezes sem que possamos saber exatamente como isso se processa.

Gostaria de ser enfático nessa explicação para não despertar sentimentos de culpa sobretudo nos pais e às vezes nos educadores, porque, por mais que tenhamos cuidado, as próprias características pessoais da criança colaboram para esse mal, em consequência de ela ter uma sensibilidade maior.

Nem sempre serão suficientes as explicações, pois a sensibilidade pode variar de pessoa para pessoa. Mas é evidente que, quanto mais corrigirmos essas distorções de percepção da infância, será melhor. Isso não significa que os pais ou quem educou a criança sejam culpados por ela ter crescido com um sentimento de inferioridade ou com uma imagem corporal não muito boa.

Tanto é que uma série de situações adversas pode ocorrer na vida dela sem que os pais, praticamente, tenham colaboração alguma, como, por exemplo, no caso de a criança vir a

desenvolver uma obesidade por deficiência da tireóide, ou outra coisa nesse sentido. Às vezes, isso se dá por mais que ela esteja em tratamento adequado.

Não podemos esquecer que, na infância e até mesmo na puberdade, as crianças apresentam certo sadismo, certa crueldade uma com a outra. Então, o gordinho é apelidado de “Baleia”, quem usa óculos é chamado “Quatro olhos”, e tudo isso, volto a repetir, dependendo da sensibilidade da criança, pode fazer com que ela se sinta feia, não querida, não amada e rejeitada.

Vale recordar que, tanto na puberdade quanto na adolescência, os jovens são extremistas. Algo que não possui tanta importância é sentido por eles como um golpe muito grande. E há também o estresse pós-traumático, que não escolhe época, idade ou sexo. Todos nós estamos sujeitos a uma série de intempéries.

Sabe-se que, antes de a anorexia manifestar-se, muitos desses pacientes vivenciaram situações difíceis, não só um pouco antes de desenvolver o problema, como também quando eram crianças, por terem sofrido um problema grave, uma cirurgia, ou um acidente, provocando estresse. Esses fatos, quando ocorrerem, também devem ser bem trabalhados, para que não venham a prejudicar a auto-estima, levando a medos e até mesmo à depressão infantil.

Seria importante que estivéssemos atentos desde muito cedo – por volta dos 6, 7 anos, quando a criança começa a ter um convívio social maior –, e observássemos se ela possui uma dificuldade grande de adaptação, isto é, se se isola, se tem muitos medos, dependência grande da mãe, problemas de entrosamento ao participar de brincadeiras em grupo, olhar ausente, ou, então, se ela é muito agressiva ou apática. Talvez esses fatores já sejam sinais de alguma dificuldade emocional. Quanto mais cedo estivermos atentos a todas essas situações, melhor será, porque, se elas não forem bem resolvidas, será facilitado o surgimento de problemas na adolescência, como depressão, evasão escolar, e até mesmo a anorexia, além de uma série de outros distúrbios de ordem psicossocial.

A criança não é igual ao adulto. Ela percebe o mundo com as emoções, não tendo ainda o discernimento e o bom senso totalmente desenvolvidos.

Certa vez, uma cliente minha disse que, na sua infância, por não ter tirado notas altas, foi transferida para uma classe tida como fraca. Antigamente, separava-se a classe dos fracos da dos fortes. Ela comentou que essa marca tinha repercussão muito grande até hoje na sua vida adulta: sentia-se incapaz toda vez que fazia um teste numa firma ou quando desempenhava uma tarefa que dependeria só dela. Então, imediatamente se lembrava que, na escola, pertenceu à classe dos fracos.

Essas situações têm de ser bem solucionadas, porque marcam. Às vezes, a pessoa fica para o resto da vida com a sensação de incapacidade ou de que ela é diferente dos outros. O fato de receber a notícia da aprovação escolar é muito importante. Daí nós entendermos as razões que levam os professores a se sentir muito mal quando reprovam alguns alunos. Esse projeto de aprovação progressiva tem um lado positivo, porque a reprovação escolar é algo que pode marcar, de certa forma, as crianças.

Para muitos psicanalistas, as experiências iniciais, os primeiros anos de vida, são fundamentais na personalidade de um adolescente, de um adulto e até mesmo de um idoso. Por isso, as pessoas acabam, muitas vezes, sobre um divã. E ali costuma surgir uma criança magoada.

Cabe aqui, já que estamos comentando as marcas e a importância das experiências da infância, lembrar um provérbio de Camilo Castelo Branco. “A infância é a estação das crenças, dos temores e das superstições”.

Voltando à anorexia, gostaria de lembrar que existe um componente, uma característica suicida no paciente com essa doença, o qual se agride quando, mesmo tendo apetite, se recusa a comer, porque se acha feio, mal-amado, em algumas vezes ridículo. Na realidade, o problema não está no corpo, mas, sim, no emocional. Como não consegue localizar de onde vem tamanho sentimento de raiva, de baixa auto-estima, de desvalia, utiliza o organismo para jogar o sentimento do feio, do ridículo. Por isso, cisma com uma parte do corpo, mas, enquanto o problema não for resolvido na raiz, este continuará presente, ainda que de maneira maquiada.

Suponhamos que uma garota tenha a idéia fixa de que o seu seio é horrível, enorme.

Mesmo que o seio seja consertado, o máximo que acontecerá é ela deslocar a sua frustração, mais cedo ou mais tarde, para outra parte de seu organismo, por exemplo o bumbum. É como dizia o grande cirurgião plástico Dr. Ivo Pitanguy: “A maioria das mulheres não precisaria fazer uma cirurgia plástica, mas elas se preocupam com diversas partes do corpo, porque, na realidade, o sentimento do feio é muito grande. E mesmo que você resolva uma parte desse corpo, elas acabam muitas vezes cismando com outra parte”.

É evidente que não estamos generalizando. Cada caso é um caso. Porém, quando essas mulheres conseguem perceber que são bonitas, não só no seu corpo, mas que têm atrativos no seu emocional e intelectual, então fazem as pazes com a vida. E aí começam a pactuar com o bem, acabam se sentindo belas e percebem que o seu corpo também é algo bonito. Em síntese, é necessário que a pessoa se encontre. Quando isso ocorre, ela não só gosta de dar prazer, mas também de receber; não só precisa amar, mas também ser amada. E a primeira prova disso é que começa a se alimentar. A anorexia passa a ser um problema do passado, porque agora a pessoa já se gosta e se cuida.

Em outras palavras: a primeira manifestação de uma auto-estima boa é quando você nutre o seu corpo, o templo das suas emoções, o tempo do seu espírito. E, quando você assim o faz, é a maior prova de amor, principalmente ao se alimentar e se dar o direito de ter prazer.

Por isso, um dos caminhos para vencer a anorexia ou qualquer outra doença é fazer as pazes com a vida.

3) Fatos predisponentes familiares e do meio – Neste item estaremos analisando a família e o meio em que vivem as pessoas que desenvolvem a anorexia nervosa.

Os primeiros anos de vida são determinantes, mesmo marcantes na formação de nossa personalidade e, principalmente, da nossa estabilidade emocional. Segundo a Classificação Internacional das Doenças, a maioria dos pacientes com esse problema já apresentava uma série de sintomas emocionais na infância. Nesta parte, enumeraremos as possibilidades do meio em que a criança cresce, o que pode ocorrer e quais são os fatos mais expressivos notados nas personalidades que têm anorexia nervosa.

Conforme apontamentos da CID, o número de pessoas que já mostravam uma autocrítica muito forte na infância é grande. E uma das principais observações a fazer nesse sentido é a respeito do comportamento-modelo, a exemplo daquela mãe que seja exigente em demasia na sua performance, nas suas medidas que já tem por princípio uma preocupação enorme com o seu corpo, com o seu peso; que está sempre atenta às calorias dos alimentos, a diferentes exercícios físicos, às técnicas para diminuir gorduras, como lipoaspiração, e uma série de outras alternativas para reduzir a gordura localizada. As probabilidades de essa mãe influenciar seus filhos a produzir comportamento semelhante são muito grandes.

É comum a criança ter a mãe como modelo na sua vida, como a sua princesa. Muitas vezes, até mesmo para começar a sua vida amorosa, ela procura imitar a mãe, porque vê mais ou

menos desta forma: “Mamãe está casada com um homem tão bom e bonito como o meu pai” – isso partindo do pressuposto de que os pais se dêem bem no casamento. Essa menina tem um orgulho grande em copiar a mãe. Fica mais ou menos assim na fantasia dela: “Foi esta pessoa que conquistou meu pai. Então, provavelmente, se eu imitar a maneira de ser da minha mãe, também terei um namorado tão bonito e interessante quanto o meu pai”.

Portanto, é comum a garota passar a imitá-la. Então, se com essa mãe já ocorre rigor nas medidas, no peso, essa criança também poderá preocupar-se de maneira excessiva, isso quando não é a própria mãe que incentiva, precocemente, a prática, por exemplo, de balé, judô ou outra atividade, além de ressaltar sempre para a menina que ela deve estar em forma, com o peso correto.

Essa institucionalização prematura, que leva a criança a ter várias tarefas, não só escolares, mas também modalidades esportivas, poderá estar ensinando a ela a ser muito rigorosa em relação a alimento e a peso, refletindo, assim, o comportamento de seus exigentes pais.

Dando continuidade, de forma sucinta, à parte que trata do meio, acredito que, em um ambiente onde um casal tenha um relacionamento estável, em que se percebe um bom entrosamento, no qual existe respeito entre marido e mulher, e vice-versa, essa estabilidade conjugal encontrada pela criança seja de vital importância para que se transmita harmonia, a fim de prepará-la para dialogar, a fim de que tenha condições e recursos internos, de forma que possa resolver os problemas do dia-a-dia, que, naturalmente, a vida se encarrega de ir apresentando aos poucos. Refiro-me aos problemas do mundo.

Quando pais e mães apresentam essas qualidades, dialogam, é evidente que não podemos separar ou tentar não colocar o desentendimento, pois às vezes há pequenas discussões nos relacionamentos. Acho que isso até faz parte de um casal equilibrado, desde que haja reparações, é importante que estejamos mostrando às crianças que as pessoas se desentendem, mas que todos nós devemos buscar uma reconciliação por meio da retratação dos nossos erros e do perdão ao outro.

Essas posturas de um casal transmitem realmente à criança uma sensação de que ela é amada, querida, e de que está segura, sendo muito importante, não só para a sua auto-estima, mas também para que ela cresça introjetando uma casa equilibrada, na qual o diálogo acaba predominando.

Quando isso não ocorre e o casal tem freqüentes desentendimentos, agressões verbais ou até mesmo físicas, os filhos acabam sentindo-se culpados, porque pai e mãe se encontram em constante estresse e terminam brigando com as crianças, muitas vezes até por um mecanismo de defesa chamado deslocamento, ou seja, a raiva que ainda não conseguiram resolver em relação um ao outro é passada para os filhos.

É claro que isso deixa a criança insegura, culpada. É um sentimento que se vai tornando algo feio dentro dela e que, se não houver reparações; se o pai e/ou a mãe deixar de conversar com essa criança, jovem ou quem está na puberdade, mostrando que estão procurando melhorar, essa pessoa se sentirá, além de insegura, muitas vezes culpada, porque, na sua fantasia, acredita que talvez os pais estejam brigando em virtude dos erros e das imaturidades dela.

Então, o que ocorre? No caso da menina, vai crescendo um sentimento de feio dentro dela, que, por não saber como resolver esse sentimento de culpa, de se sentir responsável pela briga e pelos desentendimentos dos pais, às vezes acaba jogando essas emoções para o corpo. Aí, começam as primeiras cismas com partes do corpo, que servem de alojamento desses sentimentos, cuja causa real é o desentendimento entre pai e mãe.

Se fôssemos analisar de forma muito profunda as reações que uma criança tem quando vive em um ambiente instável, precisaríamos de um número grande de páginas. Aqui, neste livro, procurei abordar aquelas situações que, acredito, têm uma repercussão maior na vida da criança.

A Separação de Casais

A separação do casal é outra situação que costuma abalar muito a criança. Recentemente, uma terapeuta norte-americana defendeu que os pais jamais deveriam separar-se, em razão do traumatismo que pode gerar nos filhos. Foi a primeira vez que observei alguém apresentar essa tese.

A verdade é que, mesmo que a separação se dê dentro de um clima amistoso, de respeito, ela se torna difícil para a criança, principalmente se esta for ainda muito pequena, porque acaba não entendendo o motivo, já que gosta tanto do pai quanto da mãe.

Por que, então, eles não ficam juntos? Particularmente, acredito que, quando um casal realmente percebe que a relação terminou, que não há mais possibilidade de um bom convívio, que acabou a atração e que o saldo é mais negativo do que positivo, a separação deva ocorrer. Mas deve-se dizer às crianças o porquê de estar ocorrendo e como será dali para frente, pois a criança vivencia a separação como se fosse um óbito. Deve ser explicado, nesse momento, que ela agora terá duas casas, que poderá ter contato com esse pai, com essa mãe, e hoje numa projeção de tempo maior com a figura paterna, pelo novo Código Civil, que estendeu um pouco mais o direito dos homens. Deve-se colocar que nós (pai e mãe) sabemos que isso vai ser um pouco difícil para ela, mas que já não dava mais para ficar vivendo juntos. Deve-se explicar, enfim, que essas coisas acontecem e que ela não é a primeira nem a última criança a ter pais separados.

As explicações devem ser dadas de forma simples e verdadeira, sem a necessidade de aprofundar os motivos que levaram o casal a se separar. Mas deve-se dar uma satisfação à criança e procurar, na medida do possível, minimizar o sofrimento inevitável dela.

O estresse pós-traumático, apenas para relembrar, parece ser uma das causas que facilita o surgimento da anorexia nervosa. Uma situação traumática para uma criança, seja da morte de alguém, seja da separação do casal, realmente pode traumatizá-la.

Observa-se que os filhos passam por um período de tristeza por causa da separação do pai e da mãe. Na cabecinha deles, esse fato é complicado de entender, porque vivenciam muito mais uma fantasia do que uma realidade. Esse pai e essa mãe eram verdadeiros super-heróis para eles. E, na fantasia, geralmente os super-heróis vencem. Então, é meio difícil para a criança lidar com essa derrota, e, por vezes, ela também se sente culpada pela separação deles.

Essa tristeza, como disse, poderá tornar-se uma depressão com o passar do tempo se a criança não obtiver recursos internos para lidar com essa separação e se não tiver o apoio necessário dos pais separados, até que ela possa metabolizar todo esse óbito e perceber que a realidade talvez não seja tão dura quanto estava imaginando.

Com o decorrer do tempo, ela notará que continua tendo os dois para ampará-la. Isso se houver bom senso e boa vontade de ambas as partes. Infelizmente, nem sempre é o que ocorre. É comum os casais até se utilizarem da criança para atingir um dos conjugues. E essa manipulação faz com que o menor às vezes se sinta mal, o que pode levá-lo a uma

depressão, que, no futuro, fará uma vizinhança muito grande com a anorexia nervosa e com uma série de outros problemas.

Reitero que uma pessoa é diferente da outra. Cada uma tem uma estrutura psicológica e reage de distintas formas. Isso não quer dizer que em todas as famílias nas quais haja uma separação tenhamos crianças com sérios problemas.

De maneira geral, esse evento familiar não passa despercebido. Há aqueles que adoecem pela falta dos pais, mas há os que possuem uma grande qualidade interna, recursos internos suficientes para contornar a situação e seguir a vida.

Acredito, ainda, que exista outro fator que colabora para que uma pessoa se torne muito crítica e exigente consigo mesma, a ponto de ter um rigor muito persecutório (que envolve perseguição) quanto ao seu corpo, preocupando-se com peso e calorias. Faço aqui, neste aspecto específico, um alerta à família, ao meio em que se está desenvolvendo essa garotada, principalmente a do sexo feminino, para o perigo em que pode ser transformada a defesa rigorosa que muitas famílias apregoam em relação à higiene, isto é, pais que demonstram nojo das necessidades fisiológicas de um filho e exigem, desde as primeiras capacidades da criança, que ela esteja muito bem limpinha. Os pais, às vezes, em conjunto ou apenas um deles, fazem uma série de reprovações sobre esse aspecto da criança, mostrando a ela, com isso, que essa realidade é algo muito ruim que existe no ser humano. Às vezes, esse fator é desenvolvido e exigido desde muito cedo, quando a mãe ou o pai dão essa mesma ênfase na primeira menstruação da menina, como se fosse algo de que ela tivesse de ter um asseio rapidamente, fazendo parecer que a menstruação é mais um dos defeitos da espécie humana. Quando essa ênfase ocorre com tamanha força, fico com a impressão de que isso também facilita desenvolver, em algumas jovens (não estou dizendo em todas), certa exigência, cobrança, perfeccionismo persecutório em relação ao seu corpo. Isso tudo, reforçado e articulado pela mãe ou pelo pai que dizem: “Nossa!, Livre-se, limpe-se logo! Que coisa feia!”, pode originar uma personalidade perfeccionista no tocante ao corpo, à higiene, levando, futuramente, também para as formas dele, fazendo com que a garota se sinta sempre com alguma coisa errada no corpo, ruim, feia, que ela tem de melhorar o máximo possível, emagrecendo.

Em alguns casos, não é o peso o problema, mas as formas do seu corpo, que, inconscientemente, ela considera horrorosas em consequência daquelas situações reprimidas na infância, com as necessidades fisiológicas, e até mesmo na puberdade, com a menstruação.

O que queremos fazer, ao lançar este livro, é mostrar as portas, as alternativas de como lidar com tudo isso, pois se faz necessário dar uma orientação aos pais sobre o modo de proceder nessas questões.

Por esse motivo, a menstruação é um dos momentos em que a mãe ou o pai jamais deveriam mostrar nojo, rigidez ou censura em relação àquilo que a garotinha descobre que produz. Aprova-se o que ela fez, em vez de se reprovar, de se demonstrar nojo, deixando-a satisfeita na sua capacidade de produzir. Assim, não se cria nenhum trauma, e a menina passa a ter uma auto-estima boa.

4) Fatos predisponentes sociais – Exigência de medidas e peso abaixo do recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) tem adoecido as mulheres.

Segundo o livro *Pense e enriqueça*, de Napoleon Hill, a Humanidade sofre de vários temores básicos. Entre os principais medos estão o da morte, o da perda do amor, o de críticas e o da pobreza.

O medo das críticas está presente de forma camuflada. Manifesta-se quando percebemos que estar fora da moda nos incomoda; usar um carro de modelo antigo nos aborrece, como qualquer outro tipo de crítica à nossa pessoa.

Se nós, adultos, que já temos uma estrutura psicológica mais desenvolvida, somos sensíveis diante das inúmeras circunstâncias que a vida nos apresenta, imagine o adolescente, o jovem e a criança, que apenas agora começam a perceber as cobranças, até mesmo as relacionadas ao seu peso e à sua silhueta.

O medo de receber críticas é três vezes maior no sexo feminino do que no masculino.

Nos últimos cem anos, nunca tivemos um número tão expressivo de meninas com anorexia ou bulimia nervosa de forma concomitante. É sabido que a população cresce anualmente, e os problemas como depressão, anorexia e bulimia, também. Porém, o que se percebeu, sobretudo nos últimos trinta anos, é que eles aumentaram de maneira assustadora. Portanto, acredita-se que há uma colaboração igualmente do meio social.

O que será que está ocorrendo no mundo que faz a juventude enfrentar tanto problemas?

Isso é um sinal de que algo, em algumas culturas do Planeta, tem de ser analisado, para que entendamos quais são essas variáveis e como estão repercutindo nos jovens, principalmente do sexo feminino.

É importante lembrar que, no século passado, por volta de 1930, mulher, índio e analfabeto não votavam. Nessa época, também era raro observar mulheres dirigindo nas principais ruas. Atualmente, elas assumem empresas, pilotam jatos internacionais, estão dentro dos centros cirúrgicos realizando operações... Poderia enumerar uma lista enorme de situações que demonstram o quanto o sexo feminino ganhou espaço e amadureceu. Acredito que um número expressivo de homens, hoje, sofra de impotência psíquica em virtude da emancipação delas.

No mundo inteiro se observa a mulher assumindo o mercado de trabalho, concluindo faculdades e se aproximando de uma situação de igualdade com o homem. Porém, ela ainda está longe dessa igualdade. Parece que, com o novo Código Civil, a condição dela melhora um pouco mais aqui, no nosso País. Pelo menos, na cultura latina, sabemos que mudamos bastante, embora ela, quando exerce uma profissão igual à do homem, em muitos lugares ainda ganhe 25% a menos.

Você, amigo(a) leitor(a), sabe por qual razão estou dizendo tudo isso? O que tem a ver com anorexia nervosa, o caso específico do qual tratamos nesta obra? Acredito que, para a maioria das mulheres, ainda exista, de forma subconsciente, a idéia de que, para serem valorizadas pela nossa sociedade, terão de possuir um corpo bonito. Para muitas delas, o que têm de mais valioso, notável, a sua grande oportunidade em vencer e ser percebida está em se encontrar vistosa e atraente. Já com o sexo masculino a exigência não é tão rigorosa. Ou, então, se, não for na sua totalidade, entra como um fator muito forte e um peso intenso. Tanto é que, nas exposições ocorridas nos grandes centros do Brasil (São Paulo, Rio de Janeiro, Porto Alegre e Brasília), observamos que, seja qual for o produto, se exige para seus estandes moças bonitas, torneadas, com o corpo bem definido e peso tremendamente controlado. Tal postura confirma que a forma de a mulher se projetar ainda é por meio do seu físico.

Acredito que isso tenha colaboração enorme para que as meninas, logo no início da adolescência, se sintam com uma responsabilidade e persigam uma forma física inatingível. Na Europa, essa visão de beleza começa a mudar, pois já não é mais exigido que a forma física seja tão rigorosa. Pelo contrário. Está havendo um encaminhamento de modelos um pouco mais “cheinhas”. Isto está ocorrendo porque nesses países, que são de Primeiro

Mundo, se observou um significativo percentual de mulheres com anorexia nervosa, a ponto de chamar a atenção das autoridades locais. E, segundo estudos, percebeu-se que uma das causas era justamente a exigência que a sociedade fazia com relação ao peso e ao corpo da mulher, sobretudo quando essa preferência era exibida pela mídia. Hoje, nessas nações não é primordial que elas tenham um peso bem abaixo do recomendado pela OMS.

É evidente que não vou culpar a “janela” pela “paisagem”, porque, na realidade, a televisão e a imprensa escrita nada mais fazem do que mostrar o que está ocorrendo no dia-a-dia, como reflexo da nossa sociedade. As modelos têm de possuir uma estrutura corpórea que sirva realmente para sobressair a roupa, sendo chamadas, muitas vezes, de mulheres-cabide. Em geral, a necessidade de manter-se magra é passada de forma distorcida para as meninas, que vão, desesperadamente, atrás dessa cobrança. É como se fosse a única oportunidade de elas saírem do anonimato. Acabam ficando atrás de medidas e de pesos estabelecidos, que, na maioria das vezes, não condizem com a realidade da sua estrutura óssea nem com a necessidade do seu organismo e terminam por trazer uma série de problemas e preocupações, às vezes até mesmo as adoecendo em alguns casos.

A auto-estima muito baixa faz com que essas pessoas se sintam – de forma muito intensa – desagregadas, menores que as outras. E como é difícil lidar com a estima e, muito mais, localizar onde está esse sentimento!

Atualmente, o que mais sensibiliza e aborrece a mulher são os seios. Então, quando esse sentimento do feio, que está lá na alma dela, é projetado para as mamas, faz com que ela se sinta tremendamente incomodada para consertar o feio. Ela acredita que o seio é o grande problema que impossibilita a sua felicidade e que isso funciona como grande obstáculo ao seu desempenho, ao sucesso, diante de outros indivíduos, principalmente do sexo oposto. Assim, essa mulher se acaba submetendo a uma cirurgia plástica, e, temporariamente, é como se ela tivesse resolvido esse sentimento. Mas ele apenas foi maquiado e ainda existe na alma dela. A maior prova é que, com o passar do tempo, apesar de o seio estar maravilhoso, ela acaba cismando com outra parte do corpo, na maioria das vezes o nariz ou os olhos.

E aí, o que ocorre? Esse sentimento do feio não foi resolvido, mas apenas se deslocou para outros locais, o que a levará a procurar uma nova cirurgia, talvez o uso de Botox (que atua sobre nervos e a musculatura para deixar a pele mais lisa), ou qualquer coisa semelhante que possa satisfazê-la. Enquanto essa pessoa não lidar com a auto-estima, não for atrás do que a faz sentir mal, irá sempre se utilizar de partes do corpo.

O COMPLEXO

O complexo manifesta-se de maneira diferente para os indivíduos que têm dificuldade de lidar com a realidade. Primeiro, vale dizer que complexo é uma fantasia ligada a um afeto. Citarei aqui o querido humorista e músico Juca Chaves, já que pedi permissão a ele para dar o seu exemplo. Lembro-me de que, em 1998, na Rádio Capital – utilizando-me do debate em que estávamos Juca Chaves, Sônia Abraão e eu – comentei que, se ele entrasse no meu consultório e dissesse: “Haroldo, eu tenho complexo do meu nariz grande. Eu vim fazer um tratamento”, eu diria que ele não tem esse problema. Na verdade, ele teria uma dificuldade em lidar com a realidade, porque, de fato, o nariz dele é grande.

Quando a cisma é com uma parte do corpo e, no fundo, essa parte não é disforme e ocupa

uma situação harmônica em relação à pessoa, nós dizemos que ela tem um complexo, pois se preocupa com algo que não deveria e, o pior, traz, com esse proceder, um sentimento de inferioridade, de tristeza e de angústia para si. Essa é a diferença. O complexo é quando se tem uma fantasia acompanhada de um afeto.

Não só a mulher que se submete a constantes cirurgias plásticas possui esse mal; muitas vezes, a pessoa com anorexia ou bulimia também o tem. É como se tivesse um pouco a cisma de que está gorda, como no caso da anorexia, o que é falso. Ela tem essa fantasia acompanhada de um sentimento de ódio e depressão em relação ao próprio organismo. E a maior prova disso é que as anoréxicas, bem como as bulímicas, percebem que não são realmente gordas, mas se sentem perseguidas por essa idéia.

Só para ilustrar o que estamos falando, principalmente a respeito dos 70% das cirurgias plásticas desnecessárias às quais as mulheres se submetem, vamos citar o Dr. Ivo Pitanguy, um dos maiores profissionais da área. Ele foi um dos primeiros a afirmar que nunca fez ou fará cirurgia plástica. De forma muito honesta, ele tenta mostrar às pessoas que o procuram que o grande problema delas é, na realidade, o sentimento de feio presente na alma.

Helena Rubinstein, aos 91 anos, dizia que, apesar de sempre ter cuidado da beleza feminina utilizando-se de produtos e cosméticos, concordava que a grande virtude da mulher realmente jovial e contente é o fato de, no seu interior, ela se sentir bem. É como se isso espalhasse pelo seu corpo e desse a ela uma conotação muito bonita.

A preocupação obsessiva de sempre observar deformações em seu físico, quando, na verdade, não se a possui, é um fenômeno conhecido na ciência médica como dismorfia corporal. É bem provável que quem sofre dessas distorções interpretativas também já deve apresentar algumas pequenas, ou até médias, distorções em outros segmentos da vida. Esses sintomas devem ser observados precocemente pela família, pelos professores, por amigos mais velhos, para que estejamos sempre prontos a ajudar quem padece desse mal.

É importante considerar que, no início da adolescência, existe uma modificação muito grande no organismo. Por isso, de certa forma, os jovens são meio estabados, derrubam objetos e esbarram nos outros, o que não significa má educação. O fato é que eles cresceram rapidamente, e o psiquismo deles ainda não assimilou a nova proporção, o tamanho do corpo. Muitas vezes, uma pessoa ainda na puberdade, independentemente do sexo, começa a apresentar dificuldades em perceber o seu físico. Às vezes, tal fato se reflete nas brincadeiras, que se tornam mais violentas, ou, então, ela sente que seu corpo é muito inferior ao de outros indivíduos.

Nesse caso, um exercício que costumo recomendar é o de colocar o paciente em frente a uma parede, cuja superfície está coberta de cartolinas. A criança ou esse jovem (pré-adolescente) é encostado na posição anatômica: com as mãos palmadas para a frente e uma leve abertura lateral nas pernas, o tronco bem ereto, olhando em direção à linha do horizonte. Feito isso, um adulto pega uma caneta com ponta porosa grossa e contorna o corpo dela, inclusive as mãos, os dedos, os antebraços, os braços, a cabeça e os ombros. Após traçar o contorno da pessoa por inteiro, esta deve sair do lugar demarcado e perceber a realidade de sua altura. É preciso que entenda o que isso significa, o tamanho das suas mãos, dos seus braços, para que, com efeito, tenha uma percepção correta da sua estrutura corporal. Esse exercício serve também para aquelas mulheres que estão se achando exageradamente gordas ou para aqueles meninos que se sentem inferiorizados acreditando que o seu físico não corresponde à sua idade cronológica.

Como também sou professor de Educação Física, além de psicoterapeuta e radialista, tenho uma concepção de que o corpo ideal é aquele com que, em geral, a pessoa se sinta

relativamente bem. É quando se olha para o espelho e se percebe uma distribuição bem homogênea e que não foge muito àquela tabela conhecida como Índice de Massa Corporal. Acredito que, observando-se, essa tabela e levando-se em consideração a ossatura de cada um e os fatores culturais, poderemos chegar, mais ou menos, a um peso ideal sem que isso cause problemas a ambos os sexos.

O uso de drogas na busca do corpo ideal

Vivemos um momento social em que as pessoas associam felicidade a consumismo exagerado. A mídia pressiona-nos a desejar tudo. Isso me recorda um cachorrinho correndo atrás de um carro, latindo, e, quando, de repente, o automóvel pára, esse cachorrinho desconhece por que estava latindo. Fica frente a frente com a roda e não sabe o que fazer. Parece que todos nós, de certa forma, temos de adquirir, consumir alguma coisa, porque sempre está faltando algo. Precisamos ter bens, dinheiro, e essa forma de pensar nos tem levado à frustração. É um dado que caracteriza a nossa sociedade, principalmente as grandes metrópoles, nos últimos cinquenta anos.

Há ainda uma necessidade de ganho rápido, uma supremacia do prazer individual acima de qualquer coisa, sendo um objetivo social ou coletivo. Assim, observamos que esse elemento químico afirma que para tudo existe uma solução. É o caso das propagandas que estimulam a juventude a consumir cigarros e álcool, nas quais sempre são mostradas pessoas bonitas, atléticas, mulheres com uma silhueta perfeita e belas paisagens. Esse marketing acaba por levar o jovem a concluir que todo o seu erotismo tem de estar vinculado à bebida e ao cigarro. É importante que estejamos cientes de que a mídia não só influencia os adultos, mas também a nossa mocidade, aquele que está iniciando ou já se encontra na adolescência. Todos devem ser alertados para isso.

Esse momento químico me fez lembrar de quando o Dr. Claude Olivenstein esteve no Brasil e chamou a atenção para o fato de que em seu país, a França, não se encontravam na frente de farmácias propagandas a respeito de medicamentos para emagrecer, para aumentar o tônus muscular, ou até mesmo remédios em liquidação. O psiquiatra francês (que há mais de duas décadas cuida de drogados em seu hospital, em Paris) ficou, de certa forma, abismado e fez essa crítica, apontando os perigos de tudo isso. Parece que ele tem razão.

Hoje em dia, se alguém precisa perder peso, é muito mais fácil prescrever-lhe uma medicação que vá diminuir o apetite, como os anoréxicos e até diuréticos, quando o correto seria ele fazer uma reeducação alimentar, praticar mais exercícios, isso dentro de um diagnóstico médico de início real de obesidade. Atualmente, é mais fácil utilizar esses medicamentos. Esse momento químico que se vive é muito notado.

Já para as pessoas que precisam do contrário, isto é, adquirir uns quilinhos a mais, existe uma série de remédios para abri o apetite, mas que vão mexer, como consequência, com outros setores do organismo. Às vezes, um jovem fica impressionado com a musculatura de um Arnold Schwarzenegger, de um Rambo, e sai correndo atrás dos chamados medicamentos-bombas, ou seja, os anabolizantes, porque assim é muito fácil se tornar um Arnold Schwarzenegger, com musculatura definida e com corpo de atleta, do que fazendo uma atividade física, controlada por um professor especializado e com acompanhamento

médico. Utilizar uma fórmula mágica por meio de anabolizantes, que, com o passar do tempo, trazem resultados terríveis, não é o mais indicado.

Em muitas situações que envolvem o estresse, mostramos aos nossos filhos, por meio do comportamento dentro de casa, que uma das maneiras de nos acalmar e aliviar as nossas ansiedades é tomar um, dois aperitivos ou fumar um, dois cigarros. Outras vezes, antes de nos deitarmos, ingerimos um ansiolítico^{*3}, para que possamos dormir bem e relaxar depois de um dia estafante. E, assim, a mensagem química, mágica e imediata é repassada.

Em vez de buscarmos uma atividade física, uma ioga, um bom banho; de ouvirmos uma música clássica, ou de fazermos uma boa leitura, que seriam processos naturais para um bom relaxamento, procuramos substâncias químicas que nos acalmam e nos deixam completamente à vontade.

*^{*3}**Ansiolítico** – Medicamento sedativo cujo efeito principal é diminuir ou abolir a ansiedade das pessoas, sem afetar em demasia as funções psíquicas e motoras. É comumente conhecido como tranquilizante.*

Neste ponto, considero importante mostrar que, de certa forma, a personalidade anoréxica, em geral do sexo feminino, assimilou esse momento mágico de que tudo está ao seu alcance e que pode adquiri-lo rápida e intensamente. A maioria das meninas que reduz de modo doentio o seu peso o faz não apenas com uma redução do consumo de alimentos e atividade física exagerada, mas se utiliza igualmente de laxantes e medicamentos para cortar o apetite, porque a magia do emagrecimento instantâneo também foi assimilada por essas pacientes.

Com relação a esse comportamento e às soluções que a sociedade apresenta, cabe aqui o seguinte provérbio de Eça de Queiroz: “Em matéria social é o rótulo impresso na garrafa que determina a qualidade e o sabor do vinho”.

Por isso, retomar a noção do certo e do errado precisa ser feito com urgência.

No momento social em que vivemos, assistimos à necessidade das adolescentes de se tornar famosas, ser artistas, contracenar com pessoas conhecidas, filmar, etc.

Quando falamos em comportamento humano, é fundamental dizer que uma das três maiores necessidades do ser humano é sair do anonimato. Essa postura caracteriza vários países, assim como as grandes metrópoles. Mas vamos analisar principalmente o nosso País, onde nos últimos trinta anos, cresceu de forma assustadora o número de agências de modelos. O que tem levado muitas jovens a seguir com grande rigor as medidas padronizadas e exigidas, tendo como base o conceito de beleza dos profissionais dessas agências, apesar de, em termos médicos, essas tabelas de medida – as quais quase sempre se caracterizam por um peso muito abaixo do tido como ideal para um desenvolvimento saudável – deixarem a desejar?

É importante não generalizar, mas muitas dessas agências não têm estrutura para projetar essas meninas no mundo artístico. O mais preocupante é que elas passam a obedecer, de forma rigorosa, a essas tabelas, como se fossem algo realmente necessário para chegar a uma carreira artística.

Essa situação também se repete com os adolescentes do sexo masculino que começam a frequentar em maior número esses locais e a se preocupar de forma demasiada com o corpo. Apenas com uma diferença: nem sempre ficam tão magros, mas acabam usando anabolizantes esteróides. O que se sabe é que muitos não estão envolvidos com a depressão, porém sofrem pressão semelhante, a exigência e a expectativa do momento social. Para que

eles se projetem no mundo artístico das passarelas, nos outdoors, ou nas telas de cinema, têm de manter um físico perfeito.

A situação chega a ser perversa em algumas ocasiões. Acredito que muitos valores se perderam na conjuntura social em que vivemos, passando-se por cima da saúde, da noção de certo e de errado e de princípios, a ponto de uma pessoa utilizar-se de drogas pesadas ilícitas para emagrecer. É preciso repensar nossos princípios e reforçar a oda a sociedade a necessidade de um conceito justo de saúde, de forma equilibrada e saudável. Caso contrário, até o sentido de moral é perdido.

A Escola Paulista de Medicina e o Ministério da Saúde, por volta de 1990, realizaram uma pesquisa em 14 cidades brasileiras para saber como estava o consumo de drogas. Esse trabalho foi feito pelo Departamento de Psicobiologia, com o apio do psicofarmacologista Elisaldo Araújo Carline.

Algumas descobertas foram consideradas assustadoras. Em primeiro lugar, ficaram as substâncias voláteis de uso doméstico: acetona, benzina, etc. A segunda droga mais encontrada nesse levantamento foram os calmantes, os chamados benzodiazepínicos. Para a perplexidade de todos nós, a terceira, e mais usada por estudantes, de forma esmagadora pelo sexo feminino, foram os medicamentos inibidores de apetite. Só depois vieram a maconha e, mais adiante, a cocaína.

Eram meninas do segundo grau, atualmente conhecido como Ensino Médio, ou seja, garotas por volta dos 15, 17 anos. Por que elas estavam usando os anoréxicos daquela maneira? Para responder às exigências da sociedade, como a de ostentar um corpo belo e maravilhoso. No entanto muitas delas acabavam desenvolvendo não só depressão como também uma psicose toxicomaniaca, cuja causa é a droga aliada a fatores predisponentes a doenças mentais mais graves. Tais fatores podem, até, levar ao suicídio.

Em épocas remotas, a Grécia foi o berço do fisiculturismo. Lá havia uma cultura de idolatria ao corpo, principalmente masculino. Mas, nesse período da História, quando era imensa a admiração por físicos perfeitos, não havia casos de anorexia na extensão que temos hoje. Nos dias atuais, além da necessidade de ter um corpo bonito, sofremos a ansiedade e o medo de sermos rejeitados, principalmente as meninas, preocupadas em atender àquilo que a sociedade espera.

Outro dado é que, na época do Renascimento, a noção de beleza se enquadrava àquelas mulheres mais gordinhas. Como se vê, o momento social muda conforme o tempo em que se vive.

Todas essas referências graves observadas são reflexo não de uma juventude problemática, mas, sim, de uma sociedade equivocada. Aristóteles já dizia que é preciso ser um Deus ou um bruto para poder dispensar as pressões que a sociedade cobra de todos nós.

Ausência de afeto gera sentimento de inadequação

Um aspecto preocupante é que vivemos numa correria imensa. Assumimos a cada dia mais compromissos e responsabilidade. Muitas vezes, saímos cedo de casa, com os nossos filhos praticamente dormindo, ou, então, indo para a escola. E, quando voltamos, à noite, já os encontramos repousando. Fica mais raro, por exemplo, almoçar ou jantar juntos.

Em outros períodos da História, as famílias tinham um horário para almoçar e ainda ficavam algum tempo sentados à mesa para o café, aproveitando esses instantes para conversar. Hoje, temos as atividades fragmentadas: alguém estuda à noite, o outro trabalha o dia inteiro, ou então, o filho é muito pequeno e, quando chegamos em casa, já está

dormindo. Assim, vamos abrindo uma deficiência nas relações afetivas.

Prova disso é a personalidade tipo A, que caracteriza o homem dos grandes centros: um indivíduo extremamente ansioso e preocupado com o dia de amanhã; com o fato de se vai ter ou não condições de sustentar a família e de atender às exigências trabalhistas, etc.

As personalidades do tipo A costumam até mesmo desenvolver várias atividades ao mesmo tempo. Enquanto isso, aumentam cada vez mais as deficiências nas relações afetivas, principalmente com as crianças. Tanto é que uma das interpretações para as pichações em monumentos e em prédios é a necessidade de o jovem fazer desafios e juntar-se em equipes, que, muitas vezes, acabam duelando entre si, em uma prova de que ele precisa ressurgir e aparecer em algum lugar.

A falta de afetividade entre as pessoas pode criar sentimento de inadequação. É possível que as crianças, hoje, estejam com uma deficiência muito grande na noção de certo e de errado, até de higiene e de alimentação. É por esse motivo que os pais demoram muito a perceber que o filho está anoréxico.

Ajudando os Jovens

A adolescência é um período difícil, na qual o indivíduo não é criança nem adulto. Trata-se de uma época de transição, com transformações hormonais, psicológicas e de adaptação social. O adolescente costuma ser extremista: ou as coisas estão 100% boas ou 100% ruins. A ajuda ao adolescente, por parte dos pais, de educadores e dos mais velhos, é importante, principalmente para desfazer os mal-entendidos e às distorções de percepção. Os jovens são volúveis e sensíveis a críticas. Nesse período difícil, costumam ser um pouco sádicos. Todos têm apelidos; são autocríticos, muitas vezes com exageros. São inconstantes e sempre trazem novidades.

Com certeza, uma das maiores preocupações do adolescente é com a aparência. A prova é que acompanham sempre a moda, para não ficar fora de nada. Os meninos começam a prática de esportes, para definir o corpo, o que também ocorre com as meninas.

O que fazer para ajudá-los?

a) A primeira tarefa é estreitar o diálogo com todos dessa faixa etária, para dar informações precisas, verdadeiras e trazer a realidade da adolescência. É importante esclarecer a respeito da saúde de viver com corpo e ente saudáveis, além de conviver em harmonia com a sociedade.

São necessários tato e paciência para colaborar com eles. “A juventude, embora ninguém a combata, acha em si própria o inimigo para combater”, já afirmava o dramaturgo inglês William Shakespeare (1564-1616).

O corpo é valorizado de forma austera não só pelo jovem, mas pela sociedade como um todo. É fundamental também para o adolescente conhecer sua altura e o peso correspondente pelas tabelas médicas.

Segundo o médico americano Kenneth Cooper, criador do teste de Cooper, a questão não se resume em obrigar as pessoas a comer menos ou a emagrecer. Estudos mostram que é melhor estar acima do peso e praticar alguma atividade física do que ser magro e levar vida sedentária. Os exercícios, por natureza, são perigosos e devem ser praticados sob a supervisão de especialistas, de nutricionistas e de um médico de esportes.

Se você é jovem, pense nisso. Comente com seus amigos. Seria redundante dizer aqui todos os benefícios dos esportes; porém, como a anorexia está ligada à depressão, o leito já deve

ter reparado que dificilmente encontramos um atleta deprimido! O que ocorre é que a prática regular de exercícios bem supervisionados estimula a produção de endorfina, substância produzida pelo nosso organismo e que regula o bom humor. Os exercícios animam, fazendo as pessoas sentirem-se mais felizes e em consequência, melhorando a sua auto-estima. É importante ainda mostrar ao jovem a realidade do seu corpo, incluindo o peso e a altura.

b) Deve-se esclarecer o assunto das drogas inibidoras do apetite. Como vimos anteriormente, muitos usam drogas com a finalidade de emagrecer ou de aumentar a massa muscular. Por definição da Organização Mundial de Saúde, droga é toda e qualquer substância que altera uma ou mais funções do nosso organismo. Se algum jovem estiver usando moderadores de apetite, deve saber que eles só devem ser tomados quando prescritos por um médico. Caso contrário, seu uso passa a ser ilegal e perigoso. Em geral, contém anfepramona e/ou derivados, substâncias que, usadas por pessoas que possuam antecedentes psiquiátricos na família, poderão, em alguns casos, funcionar como “gatilho”, ou seja, o fator genético dos distúrbios psiquiátricos será atualizado, e o jovem desenvolverá qualquer distúrbio de humor, que talvez não ocorresse, se não tivesse feito uso dos moderadores.

c) Conhecendo a “Janela de Johan” – Dois psicólogos, Joseph Luft e Harry Ingham, elaboraram uma “janela” para ilustrar o processo de dar e receber feedback (retorno). É uma “janela” de comunicação por meio da qual alguém dá ou recebe informações sobre si e sobre os outros. É visão do “eu” de cada um. São quatro áreas, ou facetas, que o indivíduo apresenta em suas relações interpessoais:

“Eu” aberto

São informações que eu compartilho com os outros. Sei, como penso e sinto, e os outros também o sabem.

“Eu” secreto, ou fechado

Eu sei, e os outros não sabem. Não quero que ninguém saiba. Coisas que faço e sinto, não desejo revelá-las.

“Eu” cego

Eu não sei, mas os outros sabem. Eles vêem em mim aquilo que foge à minha percepção. Por exemplo, comportamentos perturbados.

“Eu” desconhecido

Eu não sei, e os outros também não sabem. Não sei muito de mim, e os outros também não me conhecem.

Como podemos ajudar um jovem por meio da “Janela de Johari”? Caso ele esteja com idéias de que está gordo – embora ninguém note –, se sinta deprimido, perceba o mal-estar e não converse com nenhuma pessoa, ele está vivendo o “eu” secreto.

Quando ele já se encontra bem magro fato notado e apontado por parentes e amigos bem próximos - , apresenta traços de tristeza e, mesmo assim, continua recusando alimentos, duelando com a fome evitando o diálogo, ignorando a fraqueza e sentindo-se perturbado com a idéia fixa de perder peso, é bem provável que esteja vivenciando o “eu” cego.

Lembre-se: o “eu” aberto estabelece-se é quando se amadurece e também se ouve atentamente os outros. A pessoa aprende a ouvir, a falar e a refletir, regra que a beneficiará em todos os relacionamentos.

“Aquele que fala irrefletidamente assemelha-se ao caçador que dispara sem apontar.”

(Montesquieu)

Quando tomar providências

Acredito que, aos primeiros indícios de perda de peso e de alterações do comportamento, se devam tomar providências.

Objetivamente, procura-se um clínico para avaliar o caso. Mesmo que o diagnóstico não seja dado como anorexia nervosa, a garota pode estar malnutrida e precisando de auxílio médico psicológico.

Muitos casos não evoluem para a anorexia por causa da tomada de medidas precoces.

Quando, porém, o diagnóstico dessa doença é “fechado”, penso que a opinião de um profissional é imperativa.

O anoréxico corre o risco de morte. Por isso, a família e o paciente devem procurar tratamento com especialistas e o apoio de um psicoterapeuta, pois o momento é delicado, e nem todos conseguem ou sabem administrar bem o problema.

Um detalhe importante: dentro do possível, o tratamento deve ser ambulatorio-domiciliar, tendo a internação como último recurso. A cura da anorexia requer muito esforço e dedicação do paciente, e este deve estar cômico, pois, quando internado, pode ser transferida essa responsabilidade para o hospital. A este se deve conferir o reestabelecimento das funções vitais.

O tratamento psicológico deve ser iniciado imediatamente, trabalhando-se as idéias mágicas deformadas, a compulsão e novos horizontes do doente. É essencial lembrar que as pacientes anoréxicas podem ter recaídas.

Já o tratamento hospitalar, além de muitas vezes servir para mostrar à paciente a gravidade do fato, “acordando-a” para isso, ajuda a quebrar a rotina dela, que se vê perturbada pela idéias de emagrecer e pelos descontroles causados pela ocorrência compulsiva de não se alimentar.

Os objetivos do atendimento psicológico, fora os que já citei, estão relacionados com o humor e a auto-estima muito baixas, a autocrítica severa, e a ligação entre as emoções do paciente, sua profissão, sua família e a sua sociedade.

Não podemos esquecer que essa pessoa, quando doente, tem sua rotina diária voltada a medir calorias, pesar-se diariamente, e a psicoterapia pode dar a ela uma nova ocupação para livrá-la das obsessões.

Muitos anoréxicos passam a evitar situações sociais, pois encontrarão alimentos e temem perder o controle. A terapia tende a mostrar a distorção e a reaproximar o indivíduo do convívio social – que farto em guloseimas -, fazendo o paciente trabalhar ante os seus medos, como, por exemplo, relaxar diante dos alimentos enquanto conversa com as pessoas.

Outro aspecto que deve ser abordado na terapia é o peso do “alvo”, isto é, aquele peso ideal pela medicina, conforme altura, idade, estrutura óssea, etc. Esse processo é vital e deve ser feito de forma multidisciplinar, ou seja, englobando médico, terapeuta e paciente, com um único propósito.

Como falávamos há pouco (sobre colocar a pessoa em situação temida, encontro com guloseimas), também se pode fazer esse treino, a princípio, com o terapeuta. Em casa, pode-se dispor sobre a mesa, semanalmente, alguns alimentos temidos e ficar frente a frente com eles, controlar-se, respirar fundo até diminuir a ansiedade reativa e experimentar uma quantidade razoável deles. Esse processo ensina o paciente a lidar com a compulsão e a

educar a respiração diante desses alimentos. Isso porque a ansiedade aguda é igual à respiração acelerada, e, quando esta é controlada, a ansiedade, que sempre está presente de modo conjunto, diminui. Tal fato faz com que a pessoa se acalme e possa experimentar o alimento sem compulsão (forma desesperada de comer).

Esse exercício diante das comidas temidas deve ser repetido, no mínimo, três vezes por semana.

Cuidando dos pensamentos mágicos

Acredito que, além de expor o paciente aos alimentos ameaçadores e de treiná-lo para um relaxamento respiratório e muscular, é importante colocá-lo face a face com seus pensamentos mágicos, ou seja, utilizar a terapia conhecida como cognitiva comportamental. Todo terapeuta deve ser eclético e aceitar as terapias que produzam melhor resultado.

Colocar o paciente com seus pensamentos mágicos ajuda muito. Deve ser explicado a ele que todos temos um lado perturbado e que, se sofremos de anorexia, temos interpretações dos fatos alimentares de forma diferente da dos outros. Este é o seu lado perturbado que precisa ser tratado, reconhecido e modificado na terapia. Por exemplo: Dominique dizia que a pasta dental e os medicamentos a engordavam!!! É lógico que não!

Assim, podemos mostrar o que é o pensamento mágico e distorcido da doença. Só o paciente (no caso, Domi) é que sente dessa forma.

Outro exemplo: ela se acha gorda na praia, ao mesmo tempo que todos a chamam de “magrela” na escola! Foi difícil, mas Dominique percebeu que seu pensamento era gordo. Portanto, as psicoterapias em geral, especialmente a cognitiva, tendem a tratar os erros de pensamento do anoréxico. Os mais comuns são:

- pensamento mágico (acima citado);
- generalização. P. ex.: “Todo gordo é infeliz;”
- maximização: P.ex.: “Estou um monstro de gorda!”;
- minimização: P.ex.: “Não é tão grave a anorexia”;
- negação, isto é, não perceber ou não querer perceber a gravidade;
- visão em túnel, ou seja, só enxergar e escutar o que lhe convém.

“Às vezes, nada há que nos engane mais do que a nossa opinião.”
(Leonardo da Vinci)

FIM

Créditos: <http://www.orkut.com/Community.aspx?cmm=34725232>

